Dagmar v. Cramm

GU KÜCHEN-RATGEBER

Für Kinderfeste
kochen und backen

JEDES REZEPT IN FARBE



Tolle Rezepte, die kleine und große Kinder begeistern. Dazu viele Tips für Planung, pfiffige Einladungen und spannende Unterhaltung

GU GRÄFE UND UNZER



Feste feiern macht Appetit

Nach spannenden Spielen und wildem Herumtollen geht auch den eifrigsten kleinen Gästen irgendwann die Puste aus. Dann ist es Zeit für eine Stärkung mit bunten Durstlöschern, kräftigen Sattmachern und gesunden Leckereien.
Die Rezepte sind passend zur Jahreszeit ausgewählt. Sie lassen sich leicht nachkochen und krönen garantiert jedes Kinderfest. Dabei helfen Ihnen auch zahlreiche Tips und Anregungen aus der Praxis.
Damit die Feste Ihrer Kinder gelingen und allen Spaß machen – auch Ihnen!

Die Farbfotos gestalteten Odette Teubner und Dorothee Gödert.



INHALT





Essen gehört dazu

Was wäre ein Kindergeburtstag ohne Gäste, ohne Spiele? Aber auch ohne den Lieblingskuchen? Ohne eine bunt gedeckte Tafel, ohne etwas Besonderes zum Naschen und Genießen? Kinder wissen es zu schätzen, wenn für sie etwas extra zubereitet wird. Wenn sie merken, daß sich die »Großen« wirklich Gedanken über das Fest gemacht und sich Zeit genommen haben. Dabei spielen einerseits Traditionen eine große Rolle: Jede Familie hat ihre Geburtstagstorte, ihre speziellen Kerzen, Lieder, Bräuche. Andererseits darf es auch einmal etwas Neues sein. Denn in Kindergarten oder Schule gibt es Moden, je nach Alter verändern sich Interessen und Gewohnheiten.

Ab wann gibt's eine Kinderparty?

Beim ersten Kind können die Eltern die Geburtstage kaum erwarten und möchten am liebsten alles perfekt organisieren. Dabei übersehen sie oft die Möglichkeiten des Kindes und sind seinem Alter weit voraus. Denn erst nach dem ersten Kindergartenjahr sind die Kinder gruppenfähig und können tatsächlich mit den vertrauten Freunden feiern und spielen. Laden Sie am besten zum 4. Geburtstag die Kindergarten-Clique ein, die sich schon gut kennt. Machen Sie es sich und den Kindern nicht zu schwer durch eine wilde Mischung aus Cousinen, Kindern von Freunden oder Spielkameraden aus der Turngruppe: Feiern Sie lieber zweimal.

Der 1. Geburtstag dagegen ist ein Fest für die Eltern: Laden Sie Ihre Freundinnen aus dem Geburtsvorbereitungskurs oder die Großeltern oder die Hebamme oder alle zusammen ein, und feiern Sie mit gutem Gewissen: Ihr Kind begreift die Bedeutung des Tages noch nicht. Beim 2. und 3. Geburtstag ist das anders: Ihr Kind genießt es schon, einmal ganz im Mittelpunkt zu stehen. Seien Sie deshalb mit Gästen zurückhaltend: Allenfalls einen Lieblingsspielkameraden und natürlich die Geschwister kann es verkraften. Denn teilen fällt in diesem Alter noch sehr schwer.

Gute Vorbereitung schont die Nerven

Sind erst die Gäste da, werden Sie kaum mehr zum Nachdenken kommen. Da ist es gut, wenn die Verpflegung vorbereitet ist und Sie sich Spiele für die Kinder überlegt haben. Besprechen Sie mit Ihrem Kind zunächst, wer eingeladen wird. Als Faustregel gilt: so viele Gäste wie Lebensjahre. Springen zu viele Kinder herum, hat das Geburtstagskind selber oft nicht mehr viel von seinem Fest. Gerade die Kleineren haben kaum Geduld, beim Topfschlagen lange zu warten, bis sie an die Reihe kommen.

Doch nicht nur die Kinderzahl – auch die Dauer der Feier können Sie mit der Einladung schon festlegen. Starten Sie nicht zu früh: Sie kommen sonst mit Mittagessen und den Vorbereitungen nicht zurecht.

- Kindergartenkinder sind mit 2 1/2 Stunden zufrieden, mehr halten sie kaum durch. Eine Einladung zwischen 15.30 und 18 Uhr ist also ideal.
- Grundschulkinder möchten schon etwas länger spielen: Legen Sie den Beginn auf 15 Uhr und lassen Sie die Kinder zwischen 18 und 18.30 Uhr abholen.
- Ist Ihr Geburtstagskind über 10, dann kann es schon später werden: Zwischen 19 und 20 Uhr ist in der Regel Zapfenstreich. Vor allem, wenn am nächsten Tag Schule ist.
- Mit 13, 14 oder 15 kommt der Zeitpunkt, wo gefetet wird: Die Geburtagsparties werden ins Wochenende gelegt, und es geht erst am Spätnachmittag los. Spätestens jetzt sind die Kinder mitverantwortlich für die Vorbereitung: Drücken Sie ihnen dieses Buch in die Hand, viele Rezepte können Jugendliche schon selber zubereiten.

Geburtstagstafel oder Selbstbedienung

Heute geht es bei Kinder-Geburtstagen eher turbulent zu. Vor allem den Kleinen fällt das lange Sitzen schwer. Sie möchten spielen. Decken Sie deshalb ruhig einen Kindertisch, an dem jeder seinen Platz hat. Stellen Sie aber Essen und Getränke so auf, daß sich jeder zwischendurch etwas

nehmen kann. Und gestalten Sie alles relativ klecker- und bruchfest, damit Saftpfützen und Tellerstürze nicht gleich in Katastrophen ausarten. Bevorzugen Sie Kuchen und Pikantes, das man mit den Fingern essen kann.
Mit zunehmendem Alter gewinnt die Tafel wieder an Beliebtheit: Schulkinder haben mehr Sitzfleisch, genießen mit einer gewissen Würde, wie die »Großen« zu feiern, und haben sich einfach auch schon eine Menge zu erzählen.



Eissorten zu »erschmecken« ist natürlich nicht besonders schwer. Obst- und Gemüsesorten erfordern schon mehr Geschmackssinn.

Süß oder salzig – die richtige Mischung

Beileibe nicht jedes Kind bevorzugt Süßes. Viele sind Fans von Salzstangen, Laugenbrezeln und Wienerle. Und gerade, wer etwas Süßes gegessen hat, bekommt im Laufe des Nachmittags Lust auf Pikantes. Erst recht, wenn das Fest bis in die Abendstunden dauert.
Außerdem: Süßes en masse macht manchmal Bauchweh und Übelkeit. Und ganz abgesehen vom Appetit: Beim Toben geraten die kleinen Gäste meist ins Schwitzen: Da ersetzt etwas Salziges die verlorengegangenen Mineralstoffe. Für Süßes und Salziges gilt: Nicht zu fett und schwerverdaulich, sonst machen Ihre kleinen Gäste schnell schlapp.

Feiern macht durstig

Je jünger die Gäste, desto größer der Durst. Natürlich sind Cola und Limo immer besonders beliebt. Aber das eine macht die ohnehin aufgeregten Kinder noch aufgekratzter, beides löscht nicht den Durst – und zuviel Kohlensäure belastet unnötig den Magen. Ich schlage Ihnen deshalb für jede Jahreszeit Getränke vor, die erfrischend oder wärmend wirken und auf gesunde Art und Weise den Durst löschen. Ein Vorrat an Mineralwasser und Apfelsaft ist immer gut. Eine Apfelschorle ist der ideale Durstlöscher.

Die Augen essen mit

Etwas Besonderes muß auch besonders aussehen. Gerade Kinder sind für nette Ideen empfänglich und lieben es, wenn Essen eine verspielte Note bekommt. Alles, was klein ist, haben sie besonders gern. Witzige Kombinationen und Dekorationen machen ihnen Appetit. Schön, wenn es Häppchen gibt, die sie aus der Hand essen können. Alles das unterscheidet Kinderrezepte vom Erwachsenen-Essen und gibt ihnen das Gefühl, daß etwas speziell für sie bestimmt ist. Und genau das möchte dieses Buch erreichen.

Feiern im Frühling

Offiziell beginnt bei uns der Frühling am 20. März. Das heißt: Es kann jetzt schon frühsommerlich warm sein, aber es kann auch noch der letzte Schnee liegen.
Auch mit heimischem Obst und Gemüse sieht es noch etwas dürftig aus. Immerhin gibt's frische Kräuter und Beeren. Zitrusfrüchte sind noch reichlich im Angebot. Alles Dinge, die Kindern schmecken: Die prächtige Erdbeertorte, die Hippen mit Orangenfüllung, die Riesen-Katzenzungen, die fruchtigen Geleewürfel und der dreiteilige Blechkuchen. Zu trinken gibt's Erfrischendes: Milchmix, Limo oder einen Grapefruit-Drink. Und wer am Schluß etwas Salziges haben möchte, hält sich an die Puppenbrötchen mit kühlen Dips oder die etwas wärmeren Lieblings-Toasts.
Sicher ist aber im Frühling vor allem eins: Die Kinder sind kribbelig vom monatelangen Stubenhocken.

Die große Frage: draußen oder drinnen?

Am schönsten ist es deshalb sicherlich, mit den Kindern an der frischen Luft zu feiern. Doch weil das Wetter im Frühling noch eine unsichere Sache ist, sollten Sie so planen, daß schnell auf Zimmerparty umgestellt werden kann.
Wenn Sie viele kleine Gäste haben, sind Gruppenspiele ideal: Bei Einzelaktionen muß sonst der Rest zu lange warten.

- Eine Schatzsuche kann drinnen und draußen stattfinden. Bereiten Sie beide Möglichkeiten vor. Dann kann Ihnen nichts passieren, ob's stürmt, schneit oder die Sonne lacht.
- Zirkus kann man drinnen und draußen spielen: Im Haus wird dann mehr jongliert, gezaubert und Musik gemacht, im Garten sind eher Balanceakte, Balltricks und Seilchenspiele dran.
- Die berühmten Kim-Spiele kann man draußen und drinnen spielen. Es geht dabei um sinnliches Raten: »blindes« Erfühlen von verschiedenen Gegenständen im Krabbelsack, Erschnuppern von diversen Gerüchen mit verbundenen Augen, Erkennen von Tönen auf einer Kassette.
- Für die Älteren ist eine Radtour mit einem »wetterfesten«, attraktiven Ziel sehr beliebt. Fahren Sie die Strecke vorher ab, achten Sie dabei auf Sicherheit und notwendige Fahrzeit.
- Eine gut sortierte Verkleidungskiste, vielleicht bei den Größeren ergänzt durch einen Schminkkasten, ist eine gute Grundlage für ein Verkleidungsfest. Und eine schöne Alternative, wenn das geplante Indianerfest nicht stattfinden kann.
- Klassische Drinnenspiele wie Topfschlagen, Reise nach Jerusalem, Blinde Kuh, Hänschen Piep mal oder Tip sind gerade durch ihre Wiederholung reizvoll: Jedes Kind weiß, worum es geht, langwierige Erklärungen entfallen, und der Spaß kann gleich beginnen. Musik-Stop und Tanzen lieben viele Kinder, damit lassen sich »Durchhänger« gut füllen.

Dekoration: vor allem wiederverwendbar

Für Kinder ist der äußere Schein besonders wichtig. Deshalb geht es nicht ganz ohne bunten Zauber. Doch Sie werden sicher keine teuren Einmalkäufe tätigen wollen.

- Primeln im Töpfchen werden tischfein, wenn Sie die Töpfe mit buntem Kreppapier umwickeln. Nachher finden die Blumen ihren Platz auf der Fensterbank oder im Garten.
- Ein Wiesenspaziergang mit Kindern am Vortag kann für jede Menge Gänseblümchen, Löwenzahn und Grünzeug sorgen. In Plastikboxen gepackt bleiben sie im Kühlschrank frisch und können vor dem Essen malerisch auf dem Tisch verteilt werden.
- Konfetti aus buntem Einwickelpapier selber herzustellen, ist schon für die Kleinen die gößte Gaudi.
- Luftballons sind für Kinderfeste fast obligatorisch. Im Laufe des Nachmittags lassen sich damit Spiele veranstalten – auch in der Wohnung!
- Marienkäfer sind ein niedliches Motto: Siegellack auf Tischkarten und Unterlage tropfen und dazu noch Punkte, Beinchen und Augen malen.
- Hat die Beerensaison begonnen, läßt sich der Tisch auch mit Ranken und Beeren dazwischen schmücken – in diesem Fall darf die Deko gegessen werden.
- Als Tischtuch ist Lackfolie ideal. Aber auch ein von den Kindern selbstbemaltes Geburtstagtischtuch oder einfach

angemalte und verzierte Papiersets sind hüsch und praktisch.

Wichtig: die Einladung

Mit ganz einfachen Mitteln lassen sich originelle Einladungen basteln. Sie können mit so einer Einladungskarte schon die Idee des Festes vermitteln: die Umrisse eines Clowngesichtes für ein Zirkusfest; eine Marienkäferfamilie auf der Karte; eine gefaltete, zugeschnürte und aufklappbare Schatztruhe für die Schatzsuche; eine Botschaft in einer mit Federn verzierten Papprolle fürs Indianerfest. Aber Sie können auch frei nach Phantasie gestalten: beschriftete Riesen-Schmetterlinge mit Pfeifenputzer-Fühlern, zusammenklappbare Doppel-Blumen oder ausgeschnittene Tiermotive sind einfach zu basteln. Sie bieten genug Platz für den Text, der immer Datum, Zeitraum und Adresse des Gastgebers enthalten sollte. Damit Sie nicht abends auf Ihren kleinen Gästen sitzenbleiben!



Blumen und selbstgebastelte Schmetterlinge zaubern den Frühling ins Haus, falls draußen April-Wetter herrscht.

Erdbeer-Traum-Torte

Zutaten für 1 Springform von
26 cm Ø:
3 Eier
100 g Akazienhonig
1 Prise Salz
1 Teel. Weinstein-Backpulver
120 g Dinkelmehl
6 Blatt Gelatine
750 g Erdbeeren
250 g Mascarpone
150 g Joghurt
2 Eßl. Ahornsirup
Für die Form: Fett

Braucht etwas Zeit

Bei 12 Stück pro Stück etwa:
760 kJ/180 kcal
7 g Eiweiß · 9 g Fett
19 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 5 1/2 Stunden (davon 4 Stunden Gelierzeit)

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Boden der Form einfetten.

2. Die Eier trennen. Die Eiweiße sehr steif schlagen. Die Eigelbe mit 3 Eßlöffeln Wasser, dem Honig und dem Salz schaumig rühren.

3. Den Eischnee und das mit dem Backpulver vermischte Mehl auf die Eigelbmasse geben und vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen, glattstreichen und im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2) etwa 25 Minuten backen, dann auskühlen lassen.

4. Die Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Erdbeeren waschen und putzen. 250 g schöne Beeren zur Seite legen, die restlichen pürieren und mit dem Mascarpone, dem Joghurt und dem Ahornsirup vermischen.

5. Die tropfnasse Gelatine bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren auflösen, vom Herd ziehen und 2 Eßlöffel Erdbeercreme unterziehen. Diese Mischung unter ständigem Rühren in die Creme gießen.

6. Um den Tortenboden einen Rand stellen. Die Erdbeercreme darauf verteilen, die zurückbehaltenen Erdbeeren darauf setzen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Hollywood-Hippen

Zutaten für etwa 10 Stück:
70 g Zucker
1 Eiweiß
50 g Butter oder ungehärtete
Margarine
gut 375 g Sahne
50 g Mehl
3 Orangen
1 Päckchen Sahnesteif
2 Eßl. Joghurt
25 g gehackte Pistazien
Für das Backblech: Fett

Läßt sich gut vorbereiten

Pro Stück etwa:
1000 kJ/240 kcal
3 g Eiweiß · 17 g Fett
18 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden

1. 50 g Zucker mit 40 ml Wasser kurz aufkochen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Blech einfetten. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.

2. Das Fett schaumig rühren. Das lauwarme Zuckerwasser und 1 Eßlöffel Sahne langsam unter Rühren einfließen lassen. Das Mehl mit dem Eischnee unterheben.

3. Den Teig in walnußgroßen Häufchen in großem Abstand auf das Blech setzen und zu Kreisen von etwa 10 cm Durchmesser verstreichen. Im Backofen (Mitte; Gas Stufe 4) etwa 14 Minuten backen, bis sich ein brauner Rand gebildet hat. Die Kekse sofort vom Blech nehmen und noch heiß über einen dicken Holzstab rollen. Auskühlen lassen.

4. Die Orangen dick abschälen, filetieren und kleinschneiden. Die Sahne mit 2 Eßlöffeln Zucker und dem Sahnesteif schlagen, am Ende den Joghurt einfließen lassen.

5. Die Hippen mit der Sahne und den Orangen füllen, mit den Pistazien bestreuen. Oder jedes Kind füllt seine Hippen selber.

Im Bild vorne: Hollywood-Hippen
Im Bild hinten: Erdbeer-Traum-Torte



Riesen-Katzenzungen

Zutaten für etwa 15 Stück:
2 Eiweiß · 90 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
80 g Sahne
115 g Mehl
75 g Vollmilch-Kuvertüre
Für das Backblech: Backpapier

Dekorativ

Pro Stück etwa:
400 kJ/95 kcal
2 g Eiweiß · 3 g Fett
15 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Blech mit Backpapier auslegen.

2. Die Eiweiße sehr steif schlagen. Den Zucker und das Vanillemark einrieseln lassen und weiterrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Sahne steif schlagen und mit dem gesiebten Mehl unter den Eischnee heben.

3. Den Teig in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und dünne, etwa 10 cm lange Stangen in reichlich Abstand auf das Backpapier spritzen. Die Enden sollten dabei dicker ausfallen als die Mitte.

4. Die Katzenzungen im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2) etwa 14 Minuten backen, bis sich die Ränder bräunlich verfärben. Die Kekse abkühlen lassen.

5. Die Kuvertüre nach der Anweisung auf der Packung schmelzen. Jeweils eine Seite der Katzenzungen hineintauchen, die Kuvertüre fest werden lassen.

Gelee-Würfel

Zutaten für etwa 18 Stück:
125 g Weizen-Vollkornmehl
2 Teel. Puderzucker
1 Prise Salz
75 g weiche Butter oder ungehärtete Margarine
2 Eßl. saure Sahne (10% Fett)
500 g reife Erdbeeren
300 ml frisch gepreßter Orangensaft
2 Eßl. Ahornsirup · 9 Blatt Gelatine
120 g Speisequark (20 % Fett)
2 Teel. Erdbeersirup
200 g Sahne
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Sahnesteif
Für die Form: Fett

Braucht etwas Zeit

Pro Stück etwa:
530 kJ/130 kcal
3 g Eiweiß · 8 g Fett
11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 5 Stunden (davon 4 Stunden Gelierzeit)

1. Aus dem Mehl, dem Puderzucker, dem Salz, dem Fett und der sauren Sahne einen Teig kneten. Eventuell einige Tropfen Wasser dazugeben. Den Teig in Folie einschlagen und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Form von etwa 20 x 30 cm einfetten. Den Teig in dieser Größe ausrollen und hineinlegen. Im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2) in etwa 15 Minuten goldgelb backen, dann abkühlen lassen.

3. Die Erdbeeren waschen, putzen und fein pürieren. Das Püree mit dem Orangensaft und dem Ahornsirup vermischen. Die Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen und tropfnaß bei schwacher Hitze in einem Topf auflösen. Die Gelatine mit 2 Eßlöffeln der Erdbeer-Orangen-Mischung verrühren, dann unter Rühren in die Mischung einfließen lassen.

4. 100 g Quark mit dem Sirup glattrühren. Auf den kalten Boden streichen. Die Fruchtmasse, wenn sie zu gelieren beginnt, vorsichtig auf den Quark gießen und ganz fest werden lassen. Den Kuchen in etwa 18 Würfel schneiden.

5. Die Sahne mit dem Vanillezucker fast steif schlagen. Das Sahnesteif und den restlichen Quark dazugeben und ganz steif schlagen. Die Sahne in einen Spritzbeutel füllen und auf jeden Würfel eine Garnitur spritzen. Nach Belieben dekorieren.

Im Bild vorne und hinten: Gelee-Würfel
Im Bild Mitte: Riesen-Katzenzungen


Bambini
Children
Enfants
Children
MINNIE
MICKEY

Dreierlei vom Blech

Zutaten für etwa 24 Stück:
250 g Butter oder ungehärtete Margarine
240 g Zucker
5 Eier
400 g Mehl
4 Teel. Backpulver
60 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1 Eßl. Kakaopulver
30 g Raspelschokolade
2 Eßl. Milch
500 g säuerliche Äpfel
1 Eßl. Zitronensaft
200 g abgetropfte Kirschen
50 g Mandeln, gestiftelt
etwas Zimtpulver
Für das Backblech:
Fett und Semmelbrösel

Läßt sich gut vorbereiten

Pro Stück etwa:
950 kJ/230 kcal
3 g Eiweiß · 12 g Fett
27 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden (davon 40 Minuten Backzeit)



1. Das Fett und 200 g Zucker schaumig rühren. Die Eier einzeln unterrühren. Das Mehl und das Backpulver vermischen, zusammen mit dem Mineralwasser zur Eiermasse rühren. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Backblech einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen.



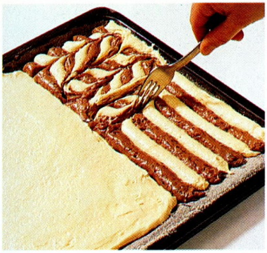
2. Das Backblech wird in drei Streifen unterschiedlich belegt. Zwei Drittel des Teiges auf zwei Dritteln des Blechs verstreichen.



3. Das restliche Drittel des Teiges in zwei Portionen teilen. Eine Hälfte mit dem Kakao, den Schokoraspeln und der Milch verrühren.



4. Die Teige in zwei Spritzbeutel füllen und abwechselnd helle und dunkle Teigstreifen auf den freien Teil des Backblechs spritzen.



5. Eine Gabel quer durch die Streifen ziehen, um den Marmorierungseffekt zu erzielen.



6. Die Äpfel schälen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das erste Kuchendrittel mit den Apfelvierteln belegen. Die restlichen Äpfel in dünne Scheiben schneiden und über den Vierteln verteilen.



7. Über das mittlere Kuchensegment die Kirschen, die Mandelstifte und 2 Eßlöffel Zucker verteilen.



8. Den Kuchen im Backofen (Mitte; Gas Stufe 3) in etwa 40 Minuten goldbraun backen. Den restlichen Zucker mit Zimt vermischen und auf die noch heißen Äpfel streuen.

Tip!

Sie können je nach Jahreszeit und Vorlieben der Kinder den Belag variieren: statt Marmorkuchen Schokoladenteig aus Kakao und Schokoraspeln, statt Kirschen und Mandeln Mohn oder gehackte Walnüsse, statt Äpfeln Zwetschgen verarbeiten. Oder einfach den Teig mit Zitronenschale aromatisieren. Nach dem Backen können Sie den Kuchen, wenn sich die Kinder das unbedingt wünschen, noch mit Zuckerzeug verzieren.

Beeren-Maxe

Zutaten für 6–8 Gläser:
500 g Erdbeeren
3 Eßl. Ahornsirup
500 ml Buttermilch
1/4 l Mineralwasser
Puderzucker nach Belieben

Schnell • Einfach

Bei 8 Gläsern pro Glas etwa:
220 kJ/50 kcal
3 g Eiweiß · 1 g Fett
9 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Erdbeeren waschen und putzen, mit dem Ahornsirup und der Buttermilch in ein schmales, hohes Gefäß geben.

2. Mit einem Pürierstab die Beeren fein pürieren und gleichzeitig die Buttermilch schaumig rühren. Mit dem Mineralwasser aufgießen. Nach Belieben mit Puderzucker überstäuben.



Kalte Kinder-Ente

Zutaten für 6–8 Gläser:
1 unbehandelte Zitrone
1/2 l weißer Traubensaft
3/4 l Mineralwasser

Schnell • Erfrischend

Bei 8 Gläsern pro Glas etwa:
180 kJ/43 kcal
0 g Eiweiß · 0 g Fett
11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten
- Zeit zum Durchziehen: einige Stunden

1. Die Zitrone heiß abwaschen und spiralförmig dünn schälen. Aus einer Hälfte der Zitrone den Saft auspressen.

2. Den Traubensaft und den Zitronensaft über die Zitronenschale gießen, kalt stellen und einige Stunden ziehen lassen.

3. Direkt vor dem Servieren mit dem Mineralwasser aufgießen.

Rosa Riesen

Zutaten für 6 Drinks:
3 dicke rosa Grapefruits
250 ml Kefir
50 g Speisequark (20 % Fett)
4 Eßl. Ahornsirup

Dekorativ

Pro Drink etwa:
500 kJ/120 kcal
3 g Eiweiß · 2 g Fett
20 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Grapefruits heiß abwaschen und quer halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus den Schalen lösen. Den austretenden Saft dabei auffangen. Die Zwischenhäute aus den Schalen lösen, ausdrücken und wegwerfen. Die Schalen so zurechtschneiden, daß sie stehen können.

2. Das Fruchtfleisch mit dem Kefir und dem Quark pürieren und mit dem Ahornsirup abschmecken. Die Mischung in die Grapefruitschalen verteilen. Dicke Strohhalme halbieren und jeweils einen in eine Grapefruit stecken. Den übrigen Mix zum Nachschenken in einen Krug umfüllen.

Im Bild vorne: Rosa Riesen
Im Bild Mitte: Kalte Kinder-Ente
Im Bild hinten: Beeren-Maxe



Puppen-Brötchen

Zutaten für etwa 50 Stück:
400 g Weizenmehl Type 1050
100 g Roggenmehl Type 1150
1 Eßl. Salz
1 Messerspitze gemahlener Anis
1 Würfel Hefe (42 g)
1 Eßl. Zuckerrübensirup (Reformhaus)
300 ml lauwarme Buttermilch
2 Eßl. Nußöl
Für das Backblech: Fett und Mehl
Zum Bestreuen:
Mohn, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kümmel, Wal- oder Haselnüsse

Läß sich gut vorbereiten

Pro Stück etwa:
210 kJ/50 kcal
2 g Eiweiß · 2 g Fett
7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden (davon 30 Minuten Ruhezeit und 40 Minuten Backzeit)

1. Das Mehl mit dem Salz und dem Anis vermischen. Die Hefe in das Mehl bröseln und mit dem Sirup beträufeln. Die Buttermilch mit dem Öl mischen, auf die Hefe gießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei Backbleche einfetten und mit Mehl bestäuben.

3. Den Teig in walnußgroße Portionen teilen. Aus jeder Teigportion kleine Brötchen (rund, oval, länglich oder als Brezeln) formen, mit etwas Wasser bepinseln und mit Samen bestreuen oder eine Nuß hineindrücken. Die Brötchen auf die Backbleche legen.

4. Die Bleche nacheinander in den Backofen (Mitte; Gas Stufe 3) schieben und die Brötchen knapp 20 Minuten backen. Dabei eine flache, feuerfeste Schale mit Wasser dazustellen.

5. Die Brötchen auf einem Kuchenrost auskühlen lassen. Mit den Dips anbieten.

> **Tip!**
> Sie können die Brötchen schon am Vortag mit dem Geburtstagskind backen. Das macht Spaß – vor allem das Dekorieren.

Schnittlauch-Dip

Zutaten für 8–10 Portionen:
2 Bund Schnittlauch
150 g Speisequark (40 % Fett)
50 g Joghurt · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Schnell

Bei 10 Portionen pro Portion etwa:
100 kJ/25 kcal
2 g Eiweiß · 2 g Fett
0 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

1. Den Schnittlauch waschen, trockenschleudern und in Röllchen schneiden.

2. Den Quark mit dem Joghurt glattrühren, mit dem Schnittlauch, Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten-Dip

Zutaten für 8–10 Portionen:
100 g Speisequark (20 % Fett)
50 ml Tomatensaft
einige Tropfen Zitronensaft
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
kleine Tomaten

Schnell

Bei 10 Portionen pro Portion etwa:
50 kJ/15 kcal
1 g Eiweiß · 1 g Fett
1 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

1. Den Quark mit dem Tomatensaft glattrühren und mit dem Zitronensaft, dem Zucker, Salz und Pfeffer pikant abschmekken. Mit kleinen Tomaten dekorieren.

Im Bild vorne: Puppen-Brötchen
Im Bild Mitte: Tomaten-Dip
Im Bild hinten: Schnittlauch-Dip



Pizza-Toasts

Zutaten für 4 Stück:
4 Scheiben Toastbrot
100 g passierte Tomaten
1 Messerspitze gerebelter Oregano
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
30 g gekochter Schinken
30 g Salami
1/2 rote Paprikaschote
80 g Käse, frisch gerieben

Schnell • Einfach

Pro Stück etwa:
800 kJ/190 kcal
11 g Eiweiß · 12 g Fett
11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

1. Das Brot in Herzform schneiden und toasten. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2. Die Tomaten einkochen lassen, mit dem Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Paste auf die Brote streichen.

3. Den Schinken und die Salami in dünne Streifen schneiden. Die Brote jeweils zur Hälfte damit belegen.

4. Die Paprika in Streifen schneiden, auf den Broten verteilen und mit dem Reibekäse bestreuen. Die Toasts auf ein Backblech setzen und im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2) etwa 10 Minuten überbacken.

Räuber-Toasts

Zutaten für 4 Stück:
4 Scheiben Dreikorntoast
1/2 Zwiebel
1 Teel. Öl
100 g Hackfleisch
Salz · Pfeffer, frisch gemahlen
1 Eßl. Crème fraîche
1 kleiner Zucchino
125 g Mozzarella
1 Teel. Olivenöl

Schnell • Einfach

Pro Stück etwa:
960 kJ/230 kcal
13 g Eiweiß · 14 g Fett
11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

1. Das Brot in Herzform schneiden und toasten. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebel und das Hackfleisch bräunlich braten, würzen. Die Crème fraîche untermischen und das Hackfleisch auf den Toasts verteilen.

3. Den Zucchino waschen, putzen und in 2–3 mm dicke Scheiben hobeln. Auf das Hackfleisch legen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Mozzarella fein würfeln und auf der Mitte der Toasts verteilen. Die herausschauenden Zucchini mit dem Olivenöl bepinseln. Im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2) etwa 10 Minuten überbacken.

Hexen-Herzen

Zutaten für 4 Stück:
4 Scheiben Vollkorntoast
30 g Butter
2 kleine, rote Äpfel
1 Eßl. Rosinen
150 g Camembert
12 Walnußhälften

Schnell • Einfach

Pro Stück etwa:
1200 kJ/290 kcal
11 g Eiweiß · 20 g Fett
15 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

1. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2. Das Brot in Herzform schneiden, toasten und mit der Butter bestreichen.

3. Die Äpfel waschen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien, in dünne Spalten schneiden und auf den Broten verteilen. Die Rosinen und die Walnußkerne darüber streuen.

4. Den Käse in Scheiben schneiden und über die Apfelspalten legen. Die Toasts auf das Backblech legen und im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2) etwa 10 Minuten überbacken.

Im Bild vorne: Pizza-Toasts
Im Bild Mitte: Räuber-Toasts
Im Bild hinten: Hexen-Herzen



Sommerfeste sind der Hit

Selbst wer keinen Garten hat, feiert im Sommer draußen: am Baggersee, im Wald, auf dem Spielplatz. Die Tage sind länger, meist scheint die Sonne und der Tisch ist reich gedeckt: Obst hat Hoch-Saison. Sommerhitze verlangt nach leichten, fruchtigen Leckereien, die auch den Durst löschen. Sie müssen gleichzeitig hitzefest sein, um eventuell eine kleine Fahrt zu überstehen – leicht schmelzende Schokolade ist also nicht so günstig. Ideal sind unsere fruchtigen Kuchen- und geeisten Fruchtspieße. Sie brauchen nur leichte Kühlung, während die Eis-Zitrone tatsächlich frisch aus dem Eis kommen sollte. Die pikanten Leckereien wie der Knabber-Zoo, die bunten Murmeln und die Sandwichtorte (Mäusebrot) sind dagegen transport- und hitzefest. Ergänzen und teilweise ersetzen können Sie dieses Angebot durch alles, was der Garten bietet: Möhren, Gurke und Radieschen, Beeren, Kirschen und Pfirsiche sind bei Kindern sehr beliebt, auch Südfrüchte wie Melone.
Sorgen Sie für Kühlmöglichkeiten. Flaschen können Sie in der Kühlbox kühl stellen, zünftiger ist es in Bächen oder Brunnen. Halten Sie zusätzlich zu den Erfrischungsgetränken, die Sie im Rezeptteil finden, Mineralwasser pur bereit – mit der Hitze steigt der Durst nämlich enorm.

Draußen ist (fast) alles erlaubt

An heißen Tagen sollten Sie das Fest in den Schatten verlegen oder erst um 16 Uhr beginnen – die Hitze ist für die Kinder zu anstrengend. Halten Sie in jedem Fall ein paar Kopfbedeckungen und Sonnencreme parat – nicht jedes Kind kommt gut »behütet« zur Party. Das ganz große Plus von Sommerfesten ist aber der Umgang mit Wasser – und Feuer. Das allein kann schon Thema der Party sein…

- Lassen Sie ein Wasserfest steigen. Mit Wasserbomben und Mini-Spritzpistolen – auch wenn es reichlich kriegerisch klingt. Wer sich einen Teich oder Bach zum Feiern aussucht, hat noch ganz andere Möglichkeiten: Glaskugeln, die im Bachbett zu suchen sind, Schiffchen, die um die Wette schwimmen, Steine springen, fischen, Staudamm bauen oder einfach Sachen suchen wie Pippi Langstrumpf.
- An entsprechend ausgerüsteten Rast- und Spielplätzen oder vielleicht in Ihrem Garten gibt es sichere Feuerstellen, an denen Sie ein Lagerfeuer entzünden können. Richtig am Feuer zu grillen empfehle ich nicht, weil dann als Aufpasser mehrere Erwachsene nötig sind. Einfacher ist es, das Essen als Picknick zu gestalten und das Feuer als krönenden Abschluß nach einer wilden Schnitzeljagd zu entfachen.
- Typische Tobespiele für draußen brauchen nur wenig bis gar keine Gerätschaften: Sackhüpfen, Eierlaufen, Fußball, Seilspringen, Verstecken, Fangen, Ballspiele.
- Sehr viel Spaß macht ein selbstgestalteter Parcour, den jedes Kind nach Stoppuhr durchlaufen muß: Die einzelnen Stationen können vom Geburtstagskind tags zuvor mitgestaltet werden: Büchsenwerfen, Balancieren, Luftballon aufblasen, rückwärts Slalom gehen oder über ein Wippbrett radeln sind einige Beispiele.
- Ein Indianerfest läßt sich im Sommer besonders gut veranstalten: Im Wald werden passende Stöcke gesammelt (oder von zu Hause mitgenommen), aus denen mit Hilfe eines vorbereiteten Tuches ein Wigwam gebaut wird. Natürlich müssen Beeren gesammelt werden, um das Picknick zu ergänzen. Ein Indiaka-Ball ist vielleicht auch mit von der Partie. Und unter Aufsicht können die Kinder (stumpfe) Pfeile und Bogen basteln. Krönender Abschluß ist natürlich Lagerfeuer mit Indianertanz.

Die Deko: einfach und nützlich

Erlaubt ist vor allem, was kühlt.

- Windrädchen oder Fächer als Tischkarten, improvisierte Sonnensegel oder richtige Sonnenschirme für draußen sind dekorativ und praktisch. Übrigens: die kleinen Papier-Kuchenschirmchen werden immer noch heiß geliebt! Auch gefaltete Sonnenhüte oder Kreationen aus Blättern, Gras und Stoff sind sicher ein Hit.

• Wasser fasziniert auch auf der Tafel: Glasschalen mit bunten Glassteinen und Schwimmkerzen sehen herrlich aus. Wundermuscheln öffnen sich unter Wasser zu Papierblumen. Und mit Sand und Kieseln lassen sich die schönsten Muster legen. Vorausssetzung für die Wassertafel: eine blaugetönte Unterlage.

• Sie können das Fest auch unter das Motto einer bestimmten Blume oder Frucht stellen – und dann in deren Farben und Umrissen decken. Ein Kirschfest mit Kirschensets und reichlich Kirschen (Kernespucken um die Wette inklusive) finden sicher Jungen und Mädchen toll. Ein Margaritenfest dagegen ist wohl eher Mädchensache.

Einladende Einladung

Die Einladung soll schon auf das Geschehen einstimmen. Zum Wasserfest paßt am besten ein schuppiger Fisch oder ein Schiff, eine Flaschenpost oder gleich die Wasserpistole. Sie können den Text in einer Doppelmuschel verstecken oder mit einer Prise Sand verpacken – Hauptsache, blau bis türkis kommt vor. Windrad und Fächer sind leicht zu basteln. Und Beeren oder Blumen können die Kinder aufmalen und ausschneiden. Eine witzige Idee sind duftende Einladungen: Lavendel, Rosenblätter, aber auch Tannennadeln oder Thymian sind besonders aromatisch. Sie werden einfach mit in den Umschlag gepackt.



Sommer-Inspirationen kommen einem am leichtesten: Sand, Wasser, Wiese, Blumen, Urlaubsstimmung …

Saure Eis-Zitrone

Zutaten für 12 Portionen:
6 dickschalige unbehandelte Zitronen
200 g Gelierzucker (1:1)
50 g Klee-Linden-Honig
200 g Sahne

Läß sich gut vorbereiten

Pro Portion etwa:
480 kJ/110 kcal
0 g Eiweiß · 5 g Fett
12 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 4 1/2 Stunden (davon 4 Stunden Ruhezeit)

1. Die Zitronen heiß abwaschen, halbieren und auspressen. Das restliche Fruchtfleisch und die weißen Trennwände entfernen, die Schalen zur Seite legen.

2. Den Zitronensaft mit Wasser auf 1/4 l auffüllen und mit dem Gelierzucker aufkochen. Den Honig hinzufügen und etwa 1/2 Minute unter Rühren weiterkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt etwa 1 Stunde abkühlen und gelieren lassen.

3. Die Sahne steif schlagen und unter die kalte Zuckerlösung mischen. Die Mischung in einen Tiefkühlbehälter füllen und etwa 1 Stunde anfrieren lassen, dabei ein- bis zweimal umrühren.

4. Das halbgefrorene Eis mit einem Spritzbeutel in die Zitronenschalen spritzen und noch mal für etwa 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Wackelpeter mit Frucht

Zutaten für 1 Kastenform von 1 1/2 l Inhalt:
16 Blatt weiße Gelatine
1,1 l weißer Traubensaft
Saft von 1/2 Zitrone
2 Kiwis
120 ml roter Traubensaft
200 g Himbeeren

Dekorativ
Läßt sich gut vorbereiten

Bei 15 Portionen pro Portion etwa:
330 kJ/80 kcal
2 g Eiweiß · 0 g Fett
17 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 6 1/2 Stunden (davon 6 Stunden Kühlzeit)

1. 8 Blatt Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen.

2. Von dem weißen Traubensaft 600 ml abnehmen und mit der Hälfte des Zitronensafts mischen. Die aufgelöste Gelatine mit 2 Eßlöffeln Saft vermischen, dann in den Saft rühren.

3. Die Form kalt ausspülen. Die Saftmischung einfüllen und die Form, an einer Längsseite leicht erhöht, in den Kühlschrank stellen.

4. Die Kiwis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Wenn der Saft zu gelieren beginnt, die Scheiben einschichten und das Gelee ganz fest werden lassen.

5. Die restliche Gelatine wie oben beschrieben einweichen und auflösen. Den restlichen weißen Traubensaft mit dem roten Traubensaft und dem restlichen Zitronensaft vermischen. Die Gelatine mit 2 Eßlöffeln Saft vermischen, dann in den Saft rühren. Den Saft über einen Löffelrücken auf das helle Gelee gießen.

6. Die Himbeeren putzen und in das Gelee geben, sobald es beginnt fest zu werden. Kühl stellen und ganz fest werden lassen.

7. Kurz vor dem Servieren das Gelee am Rand mit einem Messer vorsichtig von der Form lösen und stürzen.

Tip!

Dazu paßt eine Mischung aus halbsteif geschlagener Sahne, saurer Sahne und einer Spur Vanillezucker.

Im Bild vorne: Saure Eis-Zitrone
Im Bild hinten: Wackelpeter mit Frucht



Beerenstarke Kuchenspieße

Zutaten für etwa 60 Stück:
125 g Speisequark (Magerstufe)
125 g Butter oder ungehärtete Margarine
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker · 2 Eier
Saft von 1/2 Zitrone
1 gehäufter Eßl. Kakaopulver
2 Teel. Backpulver · 200 g Mehl
etwa 600 g große Beeren, Kirschen oder Trauben
Für die Form: Fett und Semmelbrösel
Partyspießchen

Aus der Hand

Pro Stück etwa:
180 kJ/45 kcal
1 g Eiweiß · 2 g Fett
6 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

1. Den Quark in einem Tuch sehr gut auspressen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine rechteckige Form (etwa 18 x 27 cm) einfetten und mit Semmelbröseln bestäuben.

2. Das Fett mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Nacheinander die Eier, den Zitronensaft, den Quark und das mit Kakao und Backpulver vermischte Mehl in die Fettmasse rühren.

3. Den Teig in die Form streichen und im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2) etwa 35 Minuten backen. Den Kuchen stürzen und auskühlen lassen.

4. Das Obst waschen, trockentupfen und putzen. Kirschen entsteinen. Die Kuchenränder rundherum knapp abschneiden. Den Kuchen in Würfel von etwa 2 1/2 cm Kantenlänge schneiden. Auf jeden Würfel mit Partyspießen 1 Traube, Kirsche oder Beere pieken.

Schneeweißchen & Rosenrot

Zutaten für etwa 12 Stück:
3 Eiweiß
1 Prise Salz
150 g feiner Zucker
3 Blatt Gelatine
400 g gemischte Beeren
100 ml Sauerkirschsaft
3 Eßl. Ahornsirup
Für das Backblech: Backpapier, Öl

Läßt sich gut vorbereiten

Pro Stück etwa:
330 kJ/80 kcal
2 g Eiweiß · 1 g Fett
18 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 3 Stunden (davon 2 Stunden Backzeit)

1. Den Backofen auf 120° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und dieses leicht mit Öl bestreichen.

2. Die Eiweiße mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen. Den Zucker einrieseln lassen und weiterrühren, bis er ganz aufgelöst ist.

3. Den Eischnee in einen Spritzbeutel füllen und spiralförmig 12 Böden von etwa 8 cm Durchmesser auf das Backblech spritzen. Den Rand jeden Bodens mit Tupfen besetzen.

4. Die Baisers im Backofen (unten und Mitte; Gas Stufe 1) in 2 Stunden trocknen. Dabei mit einem Kochlöffelstiel die Backofentür offenhalten. Beginnen die Baisers zu bräunen, Pergamentpapier auflegen. Ganz auskühlen lassen.

5. Inzwischen die Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Beeren leicht abbrausen und putzen. Den Saft erwärmen und die tropfnasse Gelatine darin auflösen. Die Beeren untermischen und alles mit Ahornsirup süßen. Die Grütze kalt stellen.

6. Die Törtchen erst kurz vor dem Servieren mit der Grütze füllen und kalt stellen.

Tip!

Die Baisers können Sie schon Tage vorher backen. Wenn die Törtchen hitzefest sein sollen, vor dem Füllen auf der Innenseite mit Kuvertüre überziehen.

Im Bild vorne:
Beerenstarke Kuchenspieße
Im Bild hinten:
Schneeweißchen & Rosenrot



Erdbeerlimo

Zutaten für etwa 2 l:
1 kg Erdbeeren
100 g Zucker oder Honig
1 Zitrone
1 1/2 l Mineralwasser

Einfach

Insgesamt etwa:
3100 kJ/740 kcal
8 g Eiweiß · 5 g Fett
160 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Das Püree durch ein Mulltuch gründlich ausdrücken und den Zucker in dem Saft verrühren, bis er sich aufgelöst hat.

2. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Erdbeersaft geben. Den Saft gut kühlen und kurz vor dem Servieren mit eiskaltem Mineralwasser auffüllen.

Tip!

Wer wenig Zeit hat, kann auch das nicht passierte Erdbeermark verwenden – die Limo wird dann etwas dicker.

Minz-Fizz

Zutaten für etwa 2 l:
100 g frische Pfefferminzblättchen
75 g Akazienhonig

Schnell • Erfrischend

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Insgesamt etwa:
1000 kJ/240 kcal
0 g Eiweiß · 0 g Fett
61 g Kohlenhydrate

1. Die Pfefferminze waschen und verlesen. Inzwischen 2 l Wasser sprudelnd aufkochen lassen.

2. Die Hälfte der Minzblättchen in eine Kanne geben und mit dem kochenden Wasser überbrühen. Die restliche Minze zusammenbinden.

3. Den Tee etwa 5 Minuten ziehen lassen, dann den Honig darin auflösen und alles durch ein Sieb abgießen. Kalt stellen. Mit Eiswürfeln und dem Bund Pfefferminze in einem Krug servieren.



Tintenschuß

Zutaten für 8 Gläser:
500 g Heidelbeeren
1/4 l Ananassaft
1 l Buttermilch
1 Prise Zimtpulver
2 Eßl. Ahornsirup

Schnell • Dekorativ

Pro Glas etwa:
490 kJ/120 kcal
5 g Eiweiß · 1 g Fett
14 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1. Die Heidelbeeren verlesen, kurz abbrausen und zusammen mit dem Ananassaft pürieren.

2. Das Heidelbeerpüree mit der Buttermilch vermischen. Mit dem Zimt und dem Ahornsirup abschmecken, in Gläser füllen und servieren.

Im Bild links: Tintenschuß
Im Bild Mitte: Erdbeerlimo
Im Bild rechts: Minz-Fizz



Knabber-Zoo

Zutaten für etwa 32 Stück:
8 kleine Radieschen
3 kleine Möhren
1/2 Salatgurke
2 kleine Tomaten
1 Kästchen Kresse
3 Scheiben Edamer (etwa 1/2 cm dick)
2 Scheiben Fleischkäse (etwa 1/2 cm dick)
Partyspießchen

Aus der Hand

Pro Stück etwa:
150 kJ/35 kcal
2 g Eiweiß · 3 g Fett
1 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Das Gemüse waschen. Die Radieschen und die Möhren von Wurzeln und Grün befreien. Die Möhren schälen und in etwa 5 cm lange Stücke teilen. Die Gurke schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomate vierteln und die Stielansätze dabei entfernen.



2. Mit kleinen Tier-Ausstechern aus dem Käse und dem Fleischkäse Figuren ausstechen. Mit Spießchen jeweils 1 Edamer- oder Fleischkäsetier auf die Gemüsestückchen setzen. Obenauf mit einigen Kresseblättchen garnieren.

Varianten:
Sie können die Zoo-Tiere und die Murmeln auch auf Pumpernickeltaler oder Brotwürfel pieken – dann haben Sie kleine Brote. Besonders praktisch: die Spießchen auf einen mit Folie verkleideten Kohlkopf pieken – da kann sich jedes Kind seine Portion herausziehen.

Bunte Murmeln

Zutaten für etwa 32 Stück:
500 g Magerquark
100 g Kräuter-Frischkäse
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Scheiben Pumpernickel
2 Eßl. schwarze Sesamsamen
2 Eßl. gehobelte Haselnüsse
2 Eßl. Schnittlauchröllchen
1 Teel. Paprikapulver, edelsüß

Aus der Hand
Dekorativ

Pro Stück etwa:
125 kJ/30 kcal
3 g Eiweiß · 1 g Fett
4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Den Quark in einem Mulltuch so lange pressen, bis er ziemlich trocken ist. Dann mit dem Frischkäse verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Pumpernickelscheiben aufeinander legen, in Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Mit einem Teelöffel Käseportionen abstechen. Jeweils 1 Brotwürfel hineindrükken und den Käse zu einer Kugel formen.

3. Die Kugeln in vier gleich große Portionen teilen. Jeweils eine Portion in den Sesamsamen, in den Haselnüssen, in den Schnittlauchröllchen und im Paprikapulver wälzen.

4. Die Murmeln auf einer Platte anrichten und kleine Spießchen dazulegen.

Im Bild oben: Knabber-Zoo
Im Bild unten: Bunte Murmeln





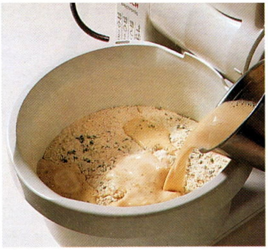
Mäuse-Brot

Zutaten für 12 Portionen:
Für den Teig:
2 Würfel Hefe (je 42 g)
1/2 Teel. Zucker
75 ml lauwarmes Wasser
1 kg Weizenmehl Type 1050
1 Eßl. Kräutersalz
25 g gemischte Kräuter, feingehackt
Mandelsplitter
Für die Füllung:
2 Bund Schnittlauch
125 g Speisequark (40 % Fett)
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
2 hartgekochte Eier
1 Eßl. saure Sahne (20 % Fett)
30 g Rinder- oder Putensalami
1 Messerspitze scharfer Senf
80 g Petersilienbutter
80 g gekochter Schinken
Für das Backblech: Fett und Mehl

Raffiniert
Braucht etwas Zeit

Pro Portion etwa:
1600 kJ/380 kcal
14 g Eiweiß · 11 g Fett
57 g Kohlenhydrate

- Ruhezeiten: 2 Nächte
- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden (davon 1 Stunde Backzeit)



1. Die Hefe mit dem Zucker und dem Wasser verrühren. Zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Das Mehl mit dem Salz und den Kräutern mischen. Die Hefe dazugeben und alles verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig zugedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.



2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Einen flexiblen Tortenrand auf 22 cm einstellen, auf ein Backblech stellen. Alles einfetten und mit Mehl bestäuben. Etwa vier Fünftel des Teiges in die Form drücken und nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen.



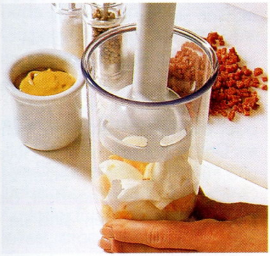
3. Inzwischen aus dem restlichen Teig 12 kleine Mäuse formen. Dazu den Teig zu Kügelchen rollen, an einer Seite das Schnäuzchen herausziehen, jeweils 2 Mandelsplitter als Ohren eindrücken und einen kleinen Schwanz mit Wasser ankleben. Die Mäuschen mit wenig Wasser oben auf das Brot kleben.



4. Das Brot im Backofen (Mitte; Gas Stufe 3) etwa 1 Stunde backen, nach etwa 30 Minuten abdecken. Aus der Form nehmen und über Nacht auskühlen lassen. Deckel und Boden wegschneiden. Das Brotinnere mit einem Messer vom Rand lösen und quer in sechs Böden von etwa 1 cm Dicke schneiden.



5. Für die Füllung den Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden. Den Quark mit dem Schnittlauch, Salz und Pfeffer glattrühren.



6. Die hartgekochten Eier schälen und mit der sauren Sahne pürieren. Die Salami in kleine Würfel schneiden und unterziehen, mit dem Senf, Salz und Pfeffer würzen.



7. Den Brotrand auf den Brotboden stellen. 1 Brotscheibe mit der Ei-Salami-Masse bestreichen, 1 Scheibe darauf legen. Das Brot in12 Stücke teilen und in den Brotrand legen. 2 weitere Brotscheiben mit dem Quark zusammensetzen, teilen und einschichten wie zuvor.



8. Die letzten beiden Brotscheiben mit der Petersilienbutter bestreichen und mit dem Schinken zusammensetzen. Aus dem Brot 12 Stücke schneiden und in den Rand legen. Den Brotdeckel auf den gefüllten Rand legen und die Brote möglichst zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Tips!

- Wenn Ihnen der Teig beim Backen nicht hoch genug aufgeht, schneiden Sie entsprechend weniger Böden zurecht.
- Geben Sie die einzelnen Sandwiches etwas versetzt in den Rand, so können die Kinder sie besser herausheben.
- Wer wenig Zeit hat, kann auch beim Bäcker ein fertiges Brot in entsprechendem Format kaufen oder sich rohen Brotteig zum Selberbacken geben lassen.
- In puncto Belag sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt: Streichen Sie aufs Brot, was Ihre Kinder am liebsten mögen. Hauptsache, der Belag ist nicht zu dick und läßt sich problemlos schneiden. So können Sie unterschiedliche Buttermischungen mit Kräutern, gehacktem Schinken, Tomatenmark oder Reibekäse als Aufstrich wählen. Oder Sie beschränken sich auf Frischkäse und Streichwurst. Vielleicht können Sie die Stücke so gleichmäßig teilen, daß pro Etage der Belag gemischt ist, dann muß man sich zur untersten Lieblingsschicht nicht mühsam durchessen.

Das reinste Abenteuer

Natürlich kann's im Herbst auch schon eiskalt werden – denn der Winter beginnt offiziell erst am 22. Dezember. In diesem Fall müssen Sie auf unsere winterlichen Festideen zurückgreifen. Aber typisch herbstlich sind Wind und all die herrlichen Dinge, die man draußen sammeln kann: Beeren, Kastanien, Tannenzapfen, Eicheln, bunte Blätter und Rindenstückchen. Es wird schon früh dunkel, und nach einer Abenteuer-Wanderung wärmen sich alle zu Hause mit einem Punsch – oder mit Birnen-Igeln. Eine Knusper-Martins-Gans paßt dazu. Zitronenkuchen und Marmor-Pudding-Gugelhupf sind wahre Kinder-Klassiker und schmecken auch, wenn's noch etwas milder ist. Kuchen-Konfekt und Konfetti-Kekse sind zum Naschen zwischendurch gedacht. Ganz einfach und schön kräftig ist das Pizza-Baguette. Die Sesam-Schnekken sind ideal zum Knabbern, Schinken-Gugelhupf und Mini-Flammekuchen schon etwas für kleine Feinschmecker. Denn schließlich sind wir in der Zeit des Erntedank – im Herbst wird geschlemmt!

Draußen sammeln – drinnen basteln

Natürlich kann es im Herbst so regnen, daß im Haus gefeiert werden muß. Aber meist sind die Kinder vom Sommer her noch so fit und an das Spiel an der frischen Luft gewöhnt, daß Sie einen Spielgang draußen vorbereiten sollten.

- Der Wald ist jetzt besonders aufregend. Planen Sie eine Sammel-Wanderung: Jedes Kind wird mit Proviant (Kuchen-Konfekt, Konfetti-Kekse und Studentenfutter) und Tuch ausgerüstet. Einen Stecken muß es selber suchen, an den das Sammeltuch dann geknüpft wird. Darin läßt sich die »Beute« gut aufheben: Eicheln, Bucheckern, Beeren, Blätter, Moos und Rinde. Zu Hause wird gebastelt: Trollmasken, Männlein oder Collagen. Und wer Maroni ergattert hat, kann sie im Ofen oder Kamin rösten.
- Ein Drachenfest braucht Vorbereitung: Entweder basteln die Kinder die Drachen zusammen und lassen sie dann steigen. Das erfordert aber schon einige Geschicklichkeit und viele erwachsene Hände zum Helfen. Besser, es nimmt jeder seinen Lieblingsdrachen – dessen Flugverhalten er kennt – mit. Sehr einfache Fluggeräte gibt es auch schon ganz preiswert – vielleicht statten Sie die kleinen Gäste damit aus.
- Herbst ist auch die Zeit der Gruselparties: Das amerikanische Halloween ist besonders eindrucksvoll. Hauptzutat sind große Kürbisköpfe, die von den Kindern ausgehöhlt werden und ein Gesicht bekommen. Sie können aber auch Masken aller Art basteln; die gruseligste wird prämiert!
- Lichterfeste haben jetzt auch Saison. Laternenbasteln macht besonders viel Spaß, wenn alle anschließend einen kleinen Spaziergang damit unternehmen. Die Großen unternehmen vielleicht schon eine Fackelwanderung – aber nur, wenn's nicht zu sehr stürmt. Ersatzweise geht's auch mit Taschenlampen.

Dekoration: natürlich

Im Herbst liefert die Natur die schönsten Dekorationen – Sie müssen sie nur aufheben.

- Nüsse, Kastanien, Eicheln, Hagebutten, Schlehen, Ilex (Stechpalme) – wer mit offenen Augen durch Feld und Wald oder eine Allee geht, wird buntes Dekorationsmaterial in Hülle und Fülle finden. Mit Kerzen zu Gruppen zusammengestellt, als Halter für Tischkarten, sind sie ein schöner Anblick.
- Sehr dekorativ als Tischtuch ist dunkles Packpapier, darüber bunte Blättern und eine durchsichtige Folie. Hat der Tisch eine Holzplatte, können Sie die Blätter auch zwischen zwei durchsichtige Folien packen.
- Auch mit Gemüse lassen sich bunte Herbst-Tafeln herrlich decken. Zierkürbisse sind ein schöner Anblick, aber auch mit Broccoli, Möhren, Tomaten, Paprika und Pilzen lassen sich attraktive Gestecke fabrizieren – von denen teilweise sogar genascht werden darf!
- Zur Gruselparty muß natürlich ein Kürbis in der Mitte der Tafel thronen – am besten mit Gesichtern nach zwei Seiten.
- Das Drachenfest können Sie bei Tisch am besten mit kräftigen Buntstift-Farben darstellen. Vielleicht malen die Kinder mit Filzern auf ein weißes Papier-

tischtuch bunte Drachen. Oder kleine, gefaltete Papierdrachen mit den berühmten endlosen Zwirbelschwänzchen werden auf dem Tischtuch drapiert. Noch einfacher: bunte, gefaltete Schwalben, die nachher um die Wette fliegen dürfen.

• Kartoffeldruck macht Kindern Spaß und bedarf kaum einer Investition. Lassen Sie Packpapier und Servietten für die Tafel bedrucken. Nachher dürfen die Gäste selber Stempel herstellen und Stempelbilder fabrizieren.

»Grüne« Einladungen

Die Einladungen sollten der Dekoration entsprechen. Also Kartoffeldruckkarten zum Kartoffelfest, drachenförmige Einladungen zum Drachenfest. Und zum Gruselfest vielleicht einen kleinen bemalten Klappkürbis oder das kleine Gespenst? Eine einfache Herbsteinladung kann durch ein gepreßtes, aufgeklebtes Blatt entstehen. Oder Sie stellen dekorative, farbige Blattabdrücke auf Briefbögen her. Verschicken Sie als Einladung zum Waldspaziergang ein kleines Sammeltuch: mit Zapfen, Steinchen, Kastanien – und der Text steht auf kleinen Blättern aus grüner Pappe. Besonders geheimnisvoll und knackig zu öffnen: eine große Walnuß, in der die Einladung auf Seidenpapier ganz klein gefaltet untergebracht ist. Die Einladung fürs Lichterfest wird durch eine Mini-Kerze viel aufregender. Denn so ein Fest-Utensil heizt die Vorfreude immer tüchtig an.



Die Dekoration für den Herbst-Tisch finden Sie am ehesten draußen oder auch auf dem Markt. Wer mag, darf naschen!

Zitronen-kuchen

Zutaten für 1 Springform von
26 cm Ø:
4 unbehandelte Zitronen
225 g ungehärtete Margarine oder
Butter
225 g Zucker
3 Eier
225 g Mehl
1 Teel. Backpulver
1 Eßl. Vanillepudding-Pulver
2 Orangen
50 g Honig
2 Eßl. Aprikosenmarmelade
10 g gehobelte, geröstete Mandeln
5–6 halbierte Cocktailkirschen
Für die Form: Fett und Zucker

Einfach
Läßt sich gut vorbereiten

Bei 18 Stück pro Stück etwa:
920 kJ/220 kcal
2 g Eiweiß · 11 g Fett
27 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden (davon 40 Minuten Backzeit)

1. Die Zitronen heiß abwaschen. Das Fett mit dem Zucker schaumig rühren. 1 Zitrone abreiben und auspressen. Die Schale unter das Fett ziehen. Die Eier trennen. Die Eigelbe unter die Zuckercreme schlagen. Den Zitronensaft untermischen.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form einfetten und zuckern. 2 Zitronen in dünne Scheiben schneiden, die Form damit auslegen.

3. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Pudding-Pulver mischen, unter den Teig rühren. Die Eiweiße steif schlagen, unterziehen und den Teig in die Form auf die Zitronenscheiben verteilen.

4. Den Kuchen im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2) etwa 40 Minuten backen. Sofort auf eine Platte stürzen.

5. In der Zwischenzeit die letzte Zitrone und die Orangen auspressen, mit dem Honig pürieren. Den Kuchen mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen, mit dem Saft beträufeln und durchziehen lassen. Dann die Aprikosenmarmelade erhitzen und auf den Kuchen streichen. Die Mandeln und die Cocktailkirschen darauf verteilen.

Marmor-Pudding-Gugelhupf

Zutaten für eine Kranzform von
22 cm Ø:
8 Blatt weiße Gelatine
75 g weiße Kuvertüre
600 ml Milch
75 g Zartbitter-Kuvertüre
400 g Sahne

Dekorativ
Läßt sich gut vorbereiten

Bei 18 Stück pro Stück etwa:
570 kJ/140 kcal
3 g Eiweiß · 11 g Fett
7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 6 Stunden (davon 5 Stunden Gelierzeit)

1. 4 Blatt Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die weiße Kuvertüre grob zerteilen und in 300 ml Milch bei schwacher Hitze schmelzen.

2. Die Gelatine abgetropft in der Kuvertüre-Milch auflösen, abkühlen lassen. Etwa 20 Minuten später mit der restlichen Gelatine und der Zartbitter-Kuvertüre genauso verfahren.

3. Die Sahne steif schlagen. Wenn die Milch beginnt zu gelieren, die geschlagene Sahne halbieren und je eine Hälfte unter eine Milchportion ziehen.

4. Die Form mit kaltem Wasser ausschwenken. Zuerst die weiße Schokolade einfüllen, dann über einen Löffelrücken behutsam die dunkle Schokolade hineingießen. Zum Marmorieren mit einer Fleischgabel beide Schichten durchziehen.

5. Den Gugelhupf mindestens 5 Stunden kalt stellen. Dann stürzen und nach Geschmack mit Schokoherzchen oder Papiertierchen auf Spießen dekorieren.

Im Bild vorne: Zitronenkuchen
Im Bild hinten: Marmor-Pudding-Gugelhupf


Enfants
Kinder

Knusper-Martins-Gänse

Zutaten für 6 Gänse:
180 g Mehl
100 g Butter oder ungehärtete Margarine
1 Ei
1 Prise Salz
1 Eßl. Zucker
125 g Sahne
100 g Honig
170 g Mandelblättchen
6 Rosinen
20 g gehackte Pistazienkerne
Für das Backblech: Fett und Mehl

Dekorativ
Braucht etwas Zeit

Pro Stück etwa:
2300 kJ/550 kcal
10 g Eiweiß · 39 g Fett
43 g Kohlenhydrate

- Ruhezeit: 2 Stunden
- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden (davon 30 Minuten Backzeit)



1. Aus dem Mehl, dem Fett, dem Ei, dem Salz und dem Zucker einen Mürbeteig kneten. Mindestens 2 Stunden ruhen lassen. Inzwischen aus Papier eine Gänse-Schablone zuschneiden.



2. Die Sahne mit dem Honig in einer Pfanne erhitzen und so lange kochen lassen, bis ein dicklicher Sirup entsteht. Dann die Mandelblättchen dazugeben. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei Backbleche einfetten und mehlen.



3. Den Mürbeteig etwa 8 mm dick ausrollen, mit der Schablone sechs Gänse daraus schneiden. Die Gänse auf die Backbleche legen. Die Mandelmasse darauf verteilen, die Rosinen jeweils als Auge einsetzen.



4. Jeweils ein Blech im Backofen (Mitte; Gas Stufe 3–4) etwa 15 Minuten backen. Sofort mit den Pistazien bestreuen. Gut abkühlen lassen, dann vom Blech nehmen.

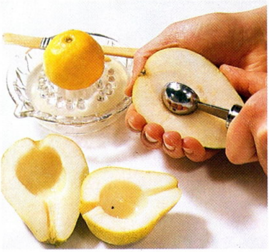
Birnen-Igel

Zutaten für 10 Igel:
300 g tiefgefrorener Blätterteig
5 feste, rote Birnen
6 Eßl. Zitronensaft
20 g Haferflocken
50 g getrocknete Aprikosen
50 g Marzipan-Rohmasse
30–50 g Mandelsplitter
20 Rosinen
10 Korinthen

Einfach
Braucht etwas Zeit

Pro Stück etwa:
850 kJ/200 kcal
3 g Eiweiß · 10 g Fett
26 g Kohlenhydrate

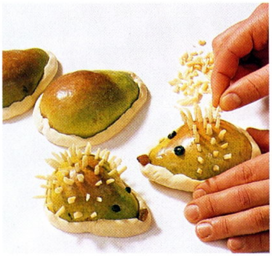
- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden (davon 20 Minuten Backzeit)



1. Die Blätterteigplatten getrennt voneinander etwa 20 Minuten auftauen lassen, in der Mitte halbieren. Die Birnen waschen, halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Die Schnittflächen mit 2 Eßlöffeln Zitronensaft beträufeln.



2. Die Flocken in einer beschichteten Pfanne rösten. Die Trockenfrüchte heiß waschen, die Aprikosen klein würfeln. Das Marzipan mit dem restlichen Zitronensaft pürieren, die Trockenfrüchte und die Flocken unterziehen und alles in die Birnen drücken. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech kalt abspülen.



3. Die Teigquadrate ausrollen. Je 1 Birne mit der Schnittfläche auf 1 Teigstück setzen, den Teig rundherum einrollen. Die Mandelsplitter als Stachel, die Rosinen als Augen in die Birnenhälften pieken, die Korinthen als Schnäuzchen anbringen. Die Igel auf dem Blech im Backofen (unten; Gas Stufe 3) etwa 20 Minuten backen.



4. Nach etwa 10 Minuten Backzeit die Igel für die restliche Backzeit abdecken.

Konfetti-Kekse

Zutaten für 2 1/2 Bleche:
125 g Butter oder ungehärtete Margarine
50 g Puderzucker
1 Eigelb
175 g Mehl
80 g Non-Pareilles (Mini-Liebesperlen)
Für das Backblech: Fett und Mehl

Läßt sich gut vorbereiten

Pro Blech etwa:
3600 kJ/840 kcal
7 g Eiweiß · 44 g Fett
108 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden (davon 1 Stunde Ruhezeit und 30–40 Minuten Backzeit)

1. Das Fett mit dem Puderzucker cremig rühren. Nach und nach das Eigelb und das Mehl hinzufügen und verkneten. Zum Schluß 40 g Non-Pareilles unterkneten. Den Teig zu langen, dünnen Rollen formen, in den restlichen Non-Pareilles wälzen, in Frischhaltefolie einschlagen und etwa 1 Stunde ins Tiefkühlfach legen.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech einfetten und mehlen, kurz kühl stellen. Jeweils 3–4 Rollen nebeneinanderlegen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die kleinen Kekse auf ein Blech legen und im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2) in 10–12 Minuten goldgelb backen. Die restlichen Kekse genauso backen.

Tip!

Wer's natürlicher mag, kann statt Non-Pareilles auch Sesamsamen, feingehackte Nüsse oder Pistazien verwenden.

Kuchen-Konfekt

Zutaten für 40–50 Stück:
40–50 Konfekthülsen
30 g Schokoladentröpfchen
30 g Marzipan-Rohmasse
2 Eier
2 Eischwer Zucker (siehe Tip)
1/2 Eischwer Butter oder ungehärtete Margarine
1 Eßl. Zitronensaft
1 Eischwer Mehl
Für die Garnitur: Zuckerguß aus Puderzucker und Wasser oder Saft, Haselnüsse, Walnußhälften, gehackte Pistazienkerne, kandierte Früchte, Zuckerperlen, Schokostreusel

Aus der Hand

Bei 50 Stück pro Stück etwa:
110 kJ/35 kcal
0 g Eiweiß · 2 g Fett
4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

1. Die Konfekthülsen eng auf einem Backblech verteilen. Den Backofen auf 200° vorheizen. In die Hälfte der Hülsen je 1 Schokotröpfchen setzen. Aus dem Marzipan kleine Kugeln formen und in die restlichen Manschetten legen.

2. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Zucker und dem Fett schaumig schlagen, den Zitronensaft dazugeben. Das Mehl unterziehen. Den Eischnee unterheben.

3. Den Teig in einen Spritzbeutel mit glatter Tülle füllen und die Hülsen zu zwei Dritteln mit Teig füllen. Im Backofen (Mitte; Gas Stufe 3) 12–14 Minuten backen.

4. Den Zuckerguß zubereiten und dünn auf die einzelnen Küchlein pinseln, die Dekoration sofort darauf setzen und trocknen lassen.

Tip!

Für einen Eischwerteig wiegen Sie eines der verwendeten Eier mit Schale, das ergibt 1 Eischwer. Entsprechend dann die anderen Zutaten abwiegen.

In den Konfekthülsen: Kuchen-Konfekt
Ohne Hülsen: Konfetti-Kekse



Trauben-Bowle

Zutaten für etwa 2 l:
150 g blaue Weintrauben
150 g gelbe Weintrauben
1 Zitrone
1 Päckchen Vanillezucker
3/4 l heller Traubensaft
1 l Mineralwasser
Zitronenmelisse

Preiswert

Insgesamt etwa:
3100 kJ/740 kcal
4 g Eiweiß · 1 g Fett
180 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Trauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Zitrone auspressen, mit dem Vanillezucker über die Trauben verteilen und etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Den Bowlenansatz mit dem Traubensaft vermischen und mit dem Mineralwasser aufgießen. Mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.

M-M-Shake

Zutaten für 10 Gläser:
1 Mango
1 Messerspitze Safranpulver
1/2 l Maracuja-Nektar
3–4 Eßl. Honig
1 kg Joghurt
Mineralwasser

Läßt sich gut vorbereiten

Pro Glas etwa:
220 kJ/50 kcal
1 g Eiweiß · 0 g Fett
12 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. 1 Scheibe klein würfeln und beiseite legen. Das Safranpulver mit 1 Eßlöffel heißem Wasser auflösen. Das übrige Fruchtfleisch mit dem Safran, dem Maracujasaft und dem Honig im Mixer pürieren.

2. Zum Schluß den Joghurt untermixen, auf die Gläser verteilen, mit Mineralwasser aufgießen und die Mangowürfel darüber streuen.

Apfel-Punsch

Zutaten für etwa 2 l:
1 l Wasser
1 Sternanis
2 Zimtstangen
1 Gewürznelke
2 Eßl. Malventee
1 l Apfelsaft
2 Eßl. Kandiszucker

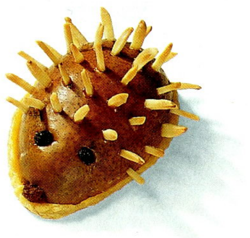
Preiswert

Insgesamt etwa:
2500 kJ/600 kcal
1 g Eiweiß · 0 g Fett
150 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Das Wasser aufkochen lassen. Die Gewürze und den Malventee mit dem Wasser überbrühen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Den Tee abgießen.

2. Den Apfelsaft erhitzen, den Kandiszucker darin auflösen und mit dem Tee vermischen. Den Punsch in eine Thermoskanne füllen – so bleibt er heiß!



Im Bild vorne: Apfel-Punsch
Im Bild Mitte: M-M-Shake
Im Bild hinten: Trauben-Bowle



Schinken-Gugelhupf

Zutaten für eine Gugelhupf-Form von 1,8 l Inhalt:
1 Eßl. Birnendicksaft
250 ml lauwarme Buttermilch
150 g Butter oder gehärtete Margarine
4 Eier (Gewichtsklasse 4)
1 Päckchen Trockenhefe
400 g Mehl
100 g Parmesan, frisch gerieben
1 gehäufter Teel. Salz
250 g junge Möhren
1 dicke Scheibe gekochter Schinken (etwa 200 g)
1 Bund Petersilie, frisch gehackt
100 g Walnußhälften
Für die Form: Fett und Semmelbrösel

Läßt sich gut vorbereiten

Bei 16 Portionen pro Portion etwa:
1175 kJ/280 kcal
10 g Eiweiß · 17 g Fett
23 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 4 1/2 Stunden (davon 3 Stunden Ruhezeit und 50 Minuten Backzeit)

1. Den Dicksaft in der Buttermilch auflösen, dann das Fett darin schmelzen lassen. Zum Schluß die Eier zugeben. Die Hefe mit dem Mehl, dem Parmesan und dem Salz vermischen.

2. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt etwa 3 Stunden gehen lassen.

3. Die Form einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Möhren schälen und fein raspeln. Den Schinken in Würfel von etwa 1/2 cm Kantenlänge schneiden.

4. Die Petersilie, den Schinken, die Möhren und die Walnußhälften unter den Teig mischen und diesen in die Form geben. Die Form in den kalten Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 180° (Gas Stufe 2) einstellen und den Gugelhupf etwa 50 Minuten backen.

5. Den Gugelhupf noch heiß auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

Mini-Flammekuchen

Zutaten für 25 Stück:
250 g Weizenmehl Type 1050
1/2 Päckchen Trockenhefe
150 ml lauwarmes Wasser
Salz
3 Eßl. Öl
200 g Crème fraîche
2–3 Eßl. Mineralwasser
Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Teel. frischer Thymian
1 roter Apfel
Saft von 1/2 Zitrone
80 g Frühstücksspeck (Bacon) in dünnen Scheiben
50 g gehobelte Haselnüsse
Für das Backblech: Pergamentpapier und Fett

Spezialität aus dem Elsaß
Raffiniert

Pro Stück etwa:
420 kJ/100 kcal
2 g Eiweiß · 7 g Fett
8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden

1. Das Mehl mit der Hefe vermischen. Nach und nach das Wasser, 1/2 Teelöffel Salz und das Öl unterrühren. Den Teig mit der Küchenmaschine kneten, bis er nicht mehr klebt, mit Mehl bestäuben und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen die Crème fraîche mit dem Mineralwasser cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Speck in sehr dünne Streifen schneiden.

3. Das Backblech mit Pergament auslegen, dieses einfetten. Den Teig zur Rolle formen, in 25 Stücke teilen. Jedes zu einem sehr flachen Fladen drücken, dabei einen kleinen Rand lassen. Die Fladen mit der Crème fraîche bestreichen und auf das Blech setzen.

4. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Apfelstücke, die Haselnüsse und den Speck auf den Fladen verteilen. Im Backofen (Mitte; Gas Stufe 4) etwa 15 Minuten backen.

Im Bild oben: Schinken-Gugelhupf
Im Bild unten: Mini-Flammekuchen





Pizza-Baguette

Zutaten für 6 Portionen:
1 Baguette (etwa 80 cm lang)
80 g Butter oder ungehärtete Margarine
2 Eßl. Basilikum in Öl
300 g Tomaten
200 g Gouda in Scheiben
3 Scheiben gekochter Schinken
Alufolie
1 Eßl. Olivenöl

Schnell

Pro Portion: etwa
1800 kJ/430 kcal
18 g Eiweiß · 21 g Fett
42 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Baguette längs durchschneiden. Auf beide Hälften Fett und etwas Basilikum streichen.

2. Die Tomaten überbrühen, nach etwa 2 Minuten kalt abschrecken und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch ohne Stielansätze und Kerne würfeln.

3. Die Unterseite des Baguettes mit der Hälfte vom Käse, den Tomaten, dem gekochten Schinken und dem übrigen Käse belegen, darauf die Unterseite klappen und zusammendrücken.

4. Das Baguette in Alufolie – blanke Seite nach innen – packen und dicht verschließen. Im Backofen (Mitte; Gas Stufe 3) etwa 12 Minuten aufbacken. Herausnehmen, die Alufolie entfernen und das Baguette in etwa 5 cm breite Stücke schneiden.

Sesam-Schnecken

Zutaten für 15–20 Stück:
300 g tiefgefrorener Blätterteig
2 Eßl. Basilikum in Öl
1 Eigelb
70 g Gruyère-Käse, frisch gerieben
70 g Sesamsamen
Für das Backblech: Back- oder Pergamentpapier

Läßt sich gut vorbereiten

Bei 20 Stück pro Stück etwa:
390 kJ/95 kcal
3 g Eiweiß · 7 g Fett
5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen und die einzelnen Platten auf etwa 22 x 13 cm ausrollen. Das Basilikum mit dem Eigelb vermischen. Alle Platten, bis auf eine, damit bestreichen, aber noch etwas Basilikum-Ei übrig behalten.

2. Die erste Platte mit Käse und Sesam bestreuen, die zweite Platte darüber legen und ebenfalls bestreuen und so weiter. Die letzte Platte nicht bestreuen. Den Stapel auf eine Größe von etwa 25 x 15 cm ausrollen. Jetzt erst die oberste Teiglage mit etwas Basilikum-Ei-Mischung bestreichen und mit Käse und Sesam bestreuen.

3. Den Backofen auf 225° vorheizen. Den Teigstapel der Länge nach möglichst eng zu einer Rolle aufrollen. Die Rolle mit Basilikum-Ei einpinseln und in Sesam rollen.

4. Das Blech mit Back- oder Pergamentpapier auslegen. Die Rolle in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben auf das Blech legen und im Backofen (Mitte; Gas Stufe 4) in 10–12 Minuten goldgelb backen.

Tip!

Wählen Sie den Belag nach Vorliebe der Kinder: Tomatenmark und geriebener Gouda, gemahlene Pinienkerne und Parmesan oder pürierter Kochschinken mit Reibekäse schmecken ebenfalls gut.

Im Bild vorne: Sesam-Schnecken
Im Bild hinten: Pizza-Baguette



Im Winter ist es heimelig

Alles spricht in dieser Jahreszeit dafür, drinnen zu feiern. Mit einer Ausnahme: Schnee und Eis. Dann müssen Spiel und Spaß natürlich teilweise im Freien stattfinden. In jedem Fall ist es frostig genug, warme Punsche und heiße Getränke zu genießen. Und auch die süßen und salzigen Leckerein dürfen etwas gehaltvoller sein. Besonders gemütlich und einfach vorzubereiten ist ein Waffelessen – dann brauchen Sie aber eine(n) ständige(n) Waffelbäcker(in). Exotischer sind Dschungel-Rolle und Zitrustorte. Schoko-Knusperchen sind immer ein Renner, und die Kuchen-Herzen (wie vom Jahrmarkt oder Rummel) können gleichzeitig als Tischkarten fungieren. Hackbällchen (Kanonenkugeln) und Blechnudeln, Quiche und Doppeldecker sind bewährte Kinderspezialitäten, die alle gerne essen.

Feiern zwischen Advent und Fasching

Kindergeburtstage in der Weihnachtszeit erfüllen die Mütter der kleinen Gäste mit Freude und Dankbarkeit – für die Gastgeberin ist es aber manchmal der vorletzte Strohhalm, unter dessen Last sie fast zusammenbricht. Die Wochen sind sowieso voller Vorbereitungen, Bastel- und Backterminen, Adventsfeiern und Päckchenpacken. Deshalb sollte eine Feier in dieser Zeit besonders gut vorbereitet sein:

• Ein Sternenfest paßt zur Stimmung und läßt sich einfach in die Tat umsetzen. Bei den Kleineren kann man das Märchen vom Sterntaler vorlesen oder mit Handpuppen spielen. Lieder der Sternsinger und Geschichten über den Stern von Betlehem sind gerade in dieser Zeit heiß geliebt. Basteln von Sternen, Sternensuche in der Wohnung sind etwas für alle Altersstufen.

• Sehr poetisch in der dunklen Jahreszeit sind Schattenspiele. Für die Kleineren können Sie eine regelrechte Vorstellung mit gebastelten Figuren hinter einem Bettuch geben. Die Kinder können aber auch die vorgezeichneten Figuren ausschneiden, montieren und dann im Wechsel selber spielen. Aber auch Schattenfiguren mit den Händen darzustellen macht Spaß – vor allem, wenn die Zuschauer das Schattenbild erraten müssen.

• Etwas Sitzfleisch ist für die Töpferparty nötig. Lassen Sie je nach Alter aus selbsttrocknendem Bastelton frei modellieren oder einfach Platten ausrollen und ausstechen. Sie können ein Motto vorgeben oder jedes Kind nach Lust und Laune formen lassen. Die fertigen Teile können an der Luft trocknen oder im Bastelgeschäft gebrannt werden.

• Zur Karnevalszeit sind natürlich Verkleidungs- und Maskenfeste gang und gäbe. So können Sie alle schon mit Verkleidung einladen – vielleicht unter einem Motto wie Märchenwald, 1001 Nacht, Tiere oder Ritterzeit. Oder aber Sie stellen Material und lassen das Verkleiden und Anmalen erst beim Fest stattfinden.

• Schulkinder sind mit einem neuen Gesellschaftsspiel oft Stunden zufrieden – wenn die Party nicht zu viele Teilnehmer hat. Doch Sie sollten zuvor die Spielregeln selber bestens beherrschen, um erklären und Schiedsrichter spielen zu können. Besonders günstig auf die Stimmung wirken sich Spiele aus, in denen Teamgeist und nicht Konkurrenzverhalten gefördert wird.

• Für die Kleineren ist eine kleine, selbstgestaltete Kasperlevorstellung ein Höhepunkt. Vielleicht beteiligen sich ältere Geschwister, Paten oder Großeltern.

• Ballspiele mit Luftballons sind auch in der Wohnung gut zu realisieren. Besonders beliebt: Volleyball im Sitzen, wobei zwei Mannschaften über eine Mittellinie spielen.

• Im übrigen gelten die Vorschläge für verregnete Frühlingstage: die klassischen Geburtstagsspiele.

• Aber wenn es wirklich Schnee gibt, sollten Sie das nutzen und die Kinder schneefest gekleidet einladen. Eine Schneebar ist schnell gebaut und in Gemeinschaft dann sogar ein Iglo. Warme Getränke aus der Thermoskanne und Süßes aus der Hand halten warm. Die Spielmöglichkeiten sind endlos: Zielwerfen mit Schneebällen, Schneeballschlacht, Burgenbauen, Gestalten von Murmelbahnen, Schlittenfahren und Steinchenschießen auf Eisflächen. Rut-

scher oder feste Plastiktüten für jedes Kind lassen sich einfach zum Spazier-Rutschgang mitnehmen. Schließlich kann im Schnee ohne Gefahr ein kleines Winterfreudenfeuer als krönender Abschluß abbrennen.

Mit Glanz gegen die Dunkelheit

Im Winter darf es etwas bunter und glänzender zugehen: Dafür ist es draußen trübe genug!

- Mond und Sterne aus glänzendem Papier sind auch nach Weihnachten noch schön. Kleine Glitzersternchen auf der Tafel kommen durch Kerzenlicht noch schöner zur Wirkung: Teelichter im selbstgebastelten Sternkränzchen sind weniger sturzgefährdet als hohe Leuchterkerzen.
- Die klassisch englische rot-grün-Kombination mit Ilex (Stechpalme), Tannengrün und Weihnachtsäpfeln und vielleicht noch Nüssen sieht nicht nur schön aus, sondern duftet auch noch! Und man kann davon naschen…
- Duftende Arrangements passen gut in den blütenarmen Winter: Mit Nelken besteckte Orangen, Zimtstangen, Sternanis, Muskatnuß, Piment und Vanillestange sind besonders aromatisch. Mit vergoldeten Tannenzapfen, Nüssen sowie Kuchen-Herzen machen sie sich auf goldfarbenem oder bordeauxrotem Untergrund besonders gut (und lassen sich nachher immer noch in der Küche verwenden).
- Zum Fasching wird's bunt. Klassisch sind Konfetti, Luftschlangen, Girlanden und Luftballons. Mit Modellierballons lassen sich lustige Skulpturen biegen, aus Glanzpapier können einfache Ketten gebastelt werden. Ein Patchwork aus gebrauchtem, zusammengeklebtem Geschenkpapier kann als Tischdecke schon so lebhaft wirken, daß Sie auf zusätzliche Dekoration verzichten können.
- Beim Schneefest bleibt am besten alles weiß. Watteflöckchen auf der Tafel können nachher zum Wattepusten verwendet werden.

Einladungen: duftend oder glänzend gefällig?

Vor allem sollten Sie schreiben, ob wetterfeste Kleidung erwünscht ist, ob ein Kittel zum Töpfern oder Malen mitgebracht werden soll, ob das Kind verkleidet kommen soll. Verpackt wird das Ganze dann passend zum Fest: Sterne zum Sternenfest, Zimtstange oder Nelke im Umschlag im Advent und für die Faschingsparty ein Knallbonbon aus Kreppapier um eine kleine Papprolle. Zum Schneefest gibt's weiße Konfetti.



Der Winter legt viele Deko-Ideen nahe: Sterne, Weihnachten, Kerzenzauber mit und ohne Laterne …

Dschungel-Rolle

Zutaten für 1 Rolle:
5 Eier
150 g Zucker
1 Prise Salz · 150 g Mehl
1 Teel. Backpulver
20 g Kakaopulver
3 Sharon-Früchte
2 Eßl. Honig
5 Blatt weiße Gelatine
500 g Sahne
10 g Kokosflocken
1 Mango · 1 Orange
Für das Backblech: Pergamentpapier

Dekorativ
Braucht etwas Zeit

Bei 15 Stück pro Stück etwa:
675 kJ/230 kcal
5 g Eiweiß · 13 g Fett
18 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 3 1/2 Stunden (davon 2 Stunden Gelierzeit)

1. Das Blech mit Pergament auslegen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier mit 5 Eßlöffeln Wasser, dem Zucker und dem Salz schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Kakao unterziehen.

2. Den Biskuit auf das Blech streichen und im Backofen (unten; Gas Stufe 3) etwa 10 Minuten backen. Dann sofort stürzen, das Pergament abziehen, umgedreht wieder auflegen und den Biskuit von der Schmalseite her aufrollen. Abkühlen lassen.

3. Die Sharon-Früchte waschen, von den Stielansätzen befreien und mit dem Honig pürieren. Die Gelatine kalt etwa 10 Minuten einweichen, dann bei schwacher Hitze auflösen. Das Fruchtmus löffelweise unterziehen und erkalten lassen. Die Sahne steif schlagen, unter das Fruchtmus ziehen und etwa 30 Minuten kalt stellen.

4. Die Kokosraspel in einer trockenen Pfanne rösten. Die Mango schälen, das Fleisch vom Stein lösen und würfeln. Den Biskuit aufrollen und mit der Hälfte der Fruchtcreme bestreichen. Die Mangowürfel darauf verteilen und den Biskuit zusammenrollen. Die Enden gerade schneiden.

5. Die Rolle mit der restlichen Creme bestreichen und mit den Kokosraspeln bestreuen. Die Orange schälen und in Scheiben schneiden. Die Rolle damit belegen und etwa 2 Stunden kalt stellen.

Zitrustorte

Zutaten für 1 Springform von 26 cm Ø:
300 g tiefgefrorener Blätterteig
250 g Mascarpone
2 Eßl. Honig
2 Blatt weiße Gelatine
1/8 l weißer Traubensaft
Saft von 1 Limette
2 Orangen · 150 g Kumquats
1 kleine Karambole
Für die Form: Fett und Mehl

Braucht etwas Zeit

Bei 12 Stück pro Stück etwa:
840 kJ/200 kcal
4 g Eiweiß · 13 g Fett
16 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden (davon 1 Stunde Ruhezeit)

1. Den Blätterteig auftauen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form einfetten und mit Mehl bestäuben.

2. Die Platten aufeinanderlegen und etwa 1/2 cm dick ausrollen. Einen Kreis von etwa 26 cm Durchmesser ausschneiden und in die Form legen. Teigreste rollen und als Rand auf den Boden setzen. Den Boden mit einer Gabel einstechen und im Backofen (Mitte; Gas Stufe 3) etwa 15 Minuten backen, auskühlen lassen.

3. Inzwischen den Mascarpone mit dem Honig cremig rühren. Die Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen. Löffelweise den Trauben- und den Limettensaft unterziehen. Etwa 1 Stunde kalt stellen.

4. Die Orangen schälen. Die Kumquats heiß abwaschen. Alle Früchte in Scheiben schneiden. Den Boden auf eine Platte setzen, mit Creme bestreichen und die vorbereiteten Früchte darauf verteilen. Das Saftgemisch über den Früchten verteilen, etwa 1 Stunde kalt stellen.

Im Bild vorne: Zitrustorte
Im Bild hinten: Dschungel-Rolle



Flockenwaffeln

Zutaten für etwa 8 Stück:
100 g Trockenfrüchte
100 g kernige Flocken
100 g Butter oder ungehärtete Margarine
4 Eier
50 g Honig
150 g Schmelzflocken
400 ml Milch
30 g Kokosflocken
Für das Waffeleisen: Fett

Preiswert

Pro Stück etwa:
1500 kJ/360 kcal
10 g Eiweiß · 18 g Fett
37 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden (davon 1 Stunde Einweichzeit)

1. Die Trockenfrüchte fein hacken und etwa 1 Stunde in Wasser einweichen. Gut ausdrücken.

2. Die kernigen Flocken in einer Pfanne trocken anrösten, abkühlen lassen.

3. Das Fett, die Eier und den Honig cremig schlagen. Die Schmelzflocken, die Trockenfrüchte, die Milch, die Kokosflocken und die kernigen Flocken unterrühren. Das Waffeleisen erhitzen, mit Fett einpinseln und aus dem Teig nacheinander 8 Waffeln backen.

Apfelwaffeln

Zutaten für etwa 8 Stück:
75 g Butter oder ungehärtete Margarine
25 g Zucker
1 Prise Salz · 2 Eier
150 g Joghurt · 150 g Mehl
50 g Mandeln, frisch gemahlen
1/2 Teel. Backpulver
etwa 150 ml Apfelsaft
1 säuerlicher Apfel (75 g)
Zitronensaft
Für das Waffeleisen: Fett

Einfach

Pro Stück etwa:
930 kJ/220 kcal
4 g Eiweiß · 13 g Fett
22 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Das Fett mit Zucker und Salz schaumig rühren.

2. Die Eier trennen. Die Eigelbe und den Joghurt in die Fettmasse rühren. Das Mehl, die Mandeln und das Backpulver verrühren. Soviel Apfelsaft unterrühren, daß ein zähflüssiger Teig entsteht.

3. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und grob raspeln. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Teig mischen.

4. Die Eiweiße zu Schnee schlagen und unter den Teig heben. Das Waffeleisen erhitzen, mit Fett einpinseln und nacheinander die Waffeln backen.

Kartoffel-Mohn-Waffeln

Zutaten für etwa 8 Stück:
200 g mehligkochende Kartoffeln
3 Eier
200 g Butter oder ungehärtete Margarine
2 Eßl. Zucker
100 g backfertiger Mohn
150 g Weizen-Vollkornmehl
Für das Waffeleisen: Fett

Preiswert

Pro Stück etwa:
1500 kJ/360 kcal
8 g Eiweiß · 29 g Fett
20 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

1. Die Kartoffeln in wenig Wasser in etwa 25 Minuten garen, pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen.

2. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Fett, dem Zucker und dem Mohn cremig rühren. Das Mehl und die Kartoffeln unterheben.

3. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Das Waffeleisen erhitzen, einfetten und nacheinander die Waffeln backen.

Im Bild vorne links: Flockenwaffeln
Im Bild vorne rechts: Kartoffel-Mohn-Waffeln
Im Bild hinten: Apfelwaffeln



Kuchen-Herzen

Zutaten für 1 Blech Herzen:
150 g trockener Magerquark
100 g weiche Butter oder ungehärtete Margarine
100 g Marzipan-Rohmasse
1 Ei
300 g Mehl
1/2 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
Für die Dekoration:
Zuckerguß, Lebensmittelfarben, Geleefrüchte
Zuckerstreusel, Zuckerblümchen, Bilder
Für die Arbeitsfläche: Mehl
Für das Backblech: Fett

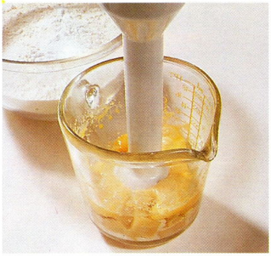
Dekorativ

Insgesamt etwa:
10000 kJ/2400 kcal
57 g Eiweiß · 120 g Fett
290 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Tip!

Für Zuckerguß 125 g Puderzucker mit 1–2 Teelöffeln Wasser oder Zitronensaft verrühren. Zum Spritzen sollte er fester sein. Gut trocknen lassen.
Sie können den Guß mit Lebensmittelfarben, alternativ mit Rote-Bete-Saft, Spinatsaft oder aufgelöstem Safran einfärben.



1. Den Quark vor dem Abwiegen mit einem Mulltuch ausdrücken, dann mit dem Fett verrühren. Das Marzipan kleinschneiden und samt dem Ei mit dem Pürierstab cremig rühren. Unter den Quark ziehen. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz mischen, unter die Quarkmasse kneten.



2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Blech einfetten. Den festen Teig (notfalls noch etwas Mehl dazugeben) auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen. Mit einer Schablone große Herzen ausschneiden, aus den restlichen Abschnitten kleine Herzen ausstechen. Auf das Blech legen.



3. Die Herzen im Backofen (Mitte; Gas Stufe 3–4) in etwa 10 Minuten goldgelb backen. Dekorationen wie Mandeln, Zuckerstreusel oder Non-Pareilles werden vor dem Backen auf die Herzen gestreut.



4. Anschließend die Herzen nach Belieben verzieren. Am besten schmecken sie frisch. Für Dekorationszwecke 2 Tage trocknen lassen.

Schoko-Knusperchen

Zutaten für etwa 90 Stück:
100 g gestiftelte Mandeln
60 g Sonnenblumenkerne
40 g Kürbiskerne
50 g Haselnüsse, frisch gehackt
25 g Cornflakes
200 g Vollmich-Kuvertüre
200 g Zartbitter-Kuvertüre
Pergamentpapier

Braucht etwas Zeit

Pro Stück etwa:
170 kJ/40 kcal
1 g Eiweiß · 3 g Fett
3 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 3/4 Stunden (davon 2 Stunden Trockenzeit)



1. Die Mandeln, die Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie die Haselnüsse in einer trockenen Pfanne unter ständigem Rühren so lange anrösten, bis sie duften. In eine Schüssel umfüllen und mit den Corn-flakes mischen.



2. Die beiden Kuvertüren getrennt nach Anleitung auf der Packung im Wasserbad schmelzen. In jede der geschmolzenen Kuvertüren eine Hälfte der Nußmischung geben und gut vermengen.



3. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen von der Schokoladenmasse abstechen und auf Pergamentpapier setzen.



4. Kühl stellen und in mindestens 2 Stunden fest werden lassen. Mit einem scharfen Messer vom Papier lösen. Kühl aufbewahren. In Konfekthülsen sehen sie besonders hübsch aus.

Kinder-Punsch

Zutaten für 10 Gläser:
4 Teel. Früchte-Tee
1 Zimtstange
1 l roter Johannisbeer-Nektar
300 g Beerenmischung (tiefgefroren)
2 Eßl. Honig
1/2 Teel. Zitronensaft
1/2 Teel. Zitronengras (Asienladen)

Dekorativ

Pro Glas etwa:
290 kJ/75 kcal
1 g Eiweiß · 0 g Fett
17 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. 1 l Wasser aufkochen lassen. Den Früchte-Tee und den Zimt damit übergießen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen und über einem Sieb abgießen.

2. Den Saft und die Beeren in einem Topf erwärmen (aber nicht kochen lassen) und zu dem Tee geben.

3. Den Punsch mit dem Honig, dem Zitronensaft und dem Zitronengras abschmecken.

Tip!

Besonders hübsch sieht es aus, wenn Sie den Punsch in Gläsern mit Zuckerrand servieren. Dafür die Glasränder erst in Zitronensaft und dann in Zucker tauchen. Antrocknen lassen.

Heiße Zitrone

Zutaten für etwa 10 Gläser:
30 g Dörräpfel
20 g Melissenblätter
1/2 l Apfelsaft
2 Zitronen
75 ml Ahornsirup

Raffiniert

Pro Glas etwa:
220 kJ/50 kcal
0 g Eiweiß · 0 g Fett
13 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. 1 1/2 l Wasser aufkochen lassen. Die Apfelringe fein hacken.

2. Die Melisseblättchen in einen Teefilter geben und zusammen mit den Apfelstückchen mit dem kochenden Wasser übergießen. Den Tee etwa 15 Minuten ziehen lassen.

3. Den Apfelsaft erwärmen. Die Zitronen heiß abwaschen, spiralförmig abschälen, den Saft auspressen und mit dem Apfelsaft zum Tee gießen. Den Teefilter herausnehmen und den Tee mit dem Ahornsirup süßen.

Tip!

Diese Getränke schmecken warm und kalt.

Mohr mit Mütze

Zutaten für 10 Tassen:
1 Vanilleschote
je 100 g Zartbitter- und Vollmilchschokolade
1 1/2 l Vollmilch
100 g Sahne
3–4 Eßl. Schokoraspel

Schnell

Pro Glas etwa:
1000 kJ/240 kcal
7 g Eiweiß · 15 g Fett
20 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit einem Messer das Mark herauskratzen.

2. Etwa 1/4 l Wasser aufkochen lassen. Die Schokolade in Stückchen brechen. Die Schokolade im Wasser auflösen.

2. Die Milch zu der aufgelösten Schokolade gießen und heiß werden lassen.

3. Die Sahne steif schlagen. Jede Tasse Schokolade mit 1 Klecks Sahne und ein paar Schokoraspeln garnieren.

Im Bild vorne: Kinder-Punsch
Im Bild Mitte: Heiße Zitrone
Im Bild hinten: Mohr mit Mütze



Waffel-Doppeldecker

Zutaten für etwa 20 Stück:
100 g Butter oder ungehärtete Margarine
4 Eier
je 1 Prise Salz und Muskatnuß, frisch gerieben
3 Teel. Paprikapulver
200 g Dinkelmehl
1/2 Teel. Backpulver
200 ml Milch
150 g Käse, frisch gerieben
1 Bund Schnittlauch
200 g saure Sahne (20 % Fett)
Kräutersalz
500 g Fleischtomaten
2 1/2 Tassen Alfalfasprossen (etwa 130 g)
2 Teel. Öl
Für das Waffeleisen: Fett

Raffiniert

Pro Stück etwa:
600 kJ/140 kcal
6 g Eiweiß · 10 g Fett
9 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

1. Das Fett cremig rühren. Nach und nach die Eier und die Gewürze dazugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, im Wechsel mit der Milch unterrühren. Den Käse dazugeben.

2. Den Backofen auf etwa 80° (Gas Stufe 1/2) vorheizen. Das Waffeleisen erhitzen und mit Fett bepinseln. Nacheinander etwa 8 Waffeln backen und im Backofen warm halten.

3. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Hälfte mit der sauren Sahne und mit Kräutersalz verrühren. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Sprossen darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kurz rösten.

4. Die Waffeln in Herzchen teilen und mit der sauren Sahne bestreichen. 20 Herzchen mit Tomaten belegen, die Sprossen darauf verteilen und mit den restlichen Herzchen abdecken. Mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen.

Kanonenkugeln

Zutaten für 40–50 Stück:
1 Zucchino · 1 Möhre
1 kleine Stange Lauch
1 Bund Petersilie
400 g Hackfleisch
2 Eier
100 g Magerquark · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
70 g weiße Sesamsamen
Für das Backblech: 4 Eßl. Öl

Aus der Hand

Bei 50 Stück pro Stück etwa:
170 kJ/40 kcal
3 g Eiweiß · 3 g Fett
0 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Das Gemüse und die Petersilie waschen und putzen. Den Zucchino und die Möhre fein raspeln. Den Lauch längs vierteln und in sehr feine Stücke schneiden. Die Petersilie fein hacken.

2. Das Hackfleisch mit dem Gemüse, der Petersilie, den Eiern und dem Quark verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Backofen auf 220° vorheizen. 1 Eßlöffel Öl auf einem tiefem Blech verteilen.

4. Aus dem Fleischteig kleine Kugeln formen. Die Hälfte der Bällchen in dem Sesam wälzen und zusammen mit den anderen auf das Blech legen. Das restliche Öl über die Bällchen geben und diese im Backofen (oben; Gas Stufe 4) etwa 20 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden.

5. Die Hackbällchen herausnehmen und auf dem Kuchengitter auf Küchenpapier kalt werden lassen.

Im Bild vorne: Waffel-Doppeldecker
Ilm Bild hinten: Kanonenkugeln



Blechnudeln

Zutaten für 6 Portionen:
1 kg frischer Blattspinat (ersatzweise 400 g tiefgefrorener)
1 kleine Knoblauchzehe
Salz · 1 kleine Zwiebel
2 Eßl. Butter oder ungehärtete Margarine
Pfeffer, frisch gemahlen
100 g milder Schafkäse
300 g Sahne · 300 g Magerquark
1 Ei · Muskatnuß, frisch gerieben
300 g Lasagne-Nudeln (ohne Vorkochen)
20 g Pinienkerne
Für die Form: Fett

Läßt sich gut vorbereiten

Pro Portion etwa:
2100 kJ/500 kcal
23 g Eiweiß · 29 g Fett
41 g Kohlenhydrate

• Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

1. Reichlich Wasser aufkochen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Spinat waschen, verlesen, blanchieren, gut abtropfen lassen.

2. Den Knoblauch schälen und mit Salz zerdrücken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Fett erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat kurz in den Zwiebeln schwenken, vom Feuer nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Schafkäse mit 200 g Sahne pürieren, mit dem Quark und dem Ei verrühren. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzig abschmecken.

4. Eine Auflaufform oder die Fettpfanne einfetten. Eine Schicht Nudeln hineinlegen. Die Hälfte Quarkcreme darauf streichen, dann den Spinat darauf verteilen. Über den Spinat Lasagne-Nudeln decken und die restliche Quarkcreme aufstreichen. Die Pinienkerne darüber streuen.

5. Die Lasagne im Backofen (Mitte; Gas Stufe 3) etwa 20 Minuten backen. Nach etwa 10 Minuten Backzeit mit der restlichen Sahne begießen und fertig backen.

Konfetti-Quiche

Zutaten für 1 Springform von 26 cm Ø:
250 g Weizenmehl Type 1050
150 g Butter oder ungehärtete Margarine
2 Eier · Salz
1 Zwiebel · 1 Eßl. Öl
150 g Hackfleisch
Pfeffer, frisch gemahlen
Paprikapulver, edelsüß
150 g rote Paprikaschote
120 g Zucchini · 100 g Möhren
100 ml Milch
150 g junger Gouda
Für die Form: Fett und Semmelbrösel

Braucht etwas Zeit

Bei 12 Stück pro Stück etwa:
1200 kJ/290 kcal
10 g Eiweiß · 19 g Fett
16 g Kohlenhydrate

• Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden (davon 45 Minuten Backzeit)

1. Aus dem Mehl, dem Fett, 1 Ei und 1 Prise Salz rasch einen glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und eingepackt etwa 30 Minuten kühl stellen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.

3. Das Gemüse putzen und waschen. Die Möhren etwa 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und mit der Paprika und dem Zucchino in sehr kleine Würfel schneiden. Die Milch mit dem restlichen Ei gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse fein würfeln.

4. Den Teig in die Form drücken, dabei einen etwa 3 cm hohen Rand formen.

5. Das Hackfleisch mit der Hälfte der Gemüse- und Käsewürfel vermischen und in der Form verteilen. Die restlichen Würfel darauf streuen. Die Milch darüber gießen. Im Backofen (Mitte; Gas Stufe 3) etwa 35 Minuten backen.

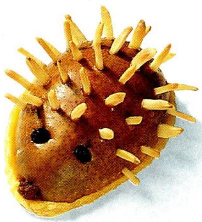
Im Bild vorne: Blechnudeln
Im Bild hinten: Konfetti-Quiche



REZEPT- UND SACHREGISTER

Zum Gebrauch
Damit Sie Rezepte mit bestimmten Zutaten noch schneller finden können, stehen in diesem Register zusätzlich auch beliebte Zutaten wie Äpfel und Tomaten – ebenfalls alphabetisch geordnet und halbfett gedruckt – über den entsprechenden Rezepten.





IMPRESSUM

Auf der Umschlag-Vorderseite sehen Sie abgebildet: Tintenschuß (Rezept Seite 28), Beerenstarke Kuchenspieße (Rezept Seite 24) und Birnen-Igel (Rezept Seite 39).

Redaktion:
Adelheid Schmidt-Thomé
Layout: Ludwig Kaiser
Herstellung: Peter Pleischl
Fotos: Odette Teubner, Dorothee Gödert, Kommunikation & Marketing Volker Stoltz GmbH & Co. KG (Seite 5)
Umschlaggestaltung: Heinz Kraxenberger
Satz: Computersatz Wirth, Regensburg
Reproduktion: ORD, Gronau
Druck und Bindung: Grafedit, Bergamo
ISBN 3-7742-1760-2

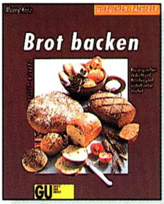
Auflage 5. 4. 3. 2. 1.
Jahr 1998 97 96 95 94

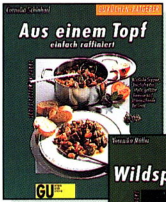
Dagmar Freifrau von Cramm
studierte Ökotrophologie und setzte nach erfolgreichem Abschluß des Studiums die Theorie der Ernährung in die Praxis um. Sie war als Redakteurin bei einer großen Münchner Kochzeitschrift tätig. Seit 1984 arbeitet sie als freie Fachjournalistin für Ernährung und ist inzwischen Mutter von drei kleinen Söhnen. Dementsprechend beschäftigt sie sich besonders intensiv mit moderner, gesunder Kinderernährung – in Theorie und Praxis. Seit 1986 ist sie freie Mitarbeiterin der Zeitschrift »Eltern« und entwickelt regelmäßig Rezepte für Schwangere, Stillende, Kleinkinder und die ganze Familie.

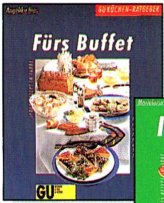
Odette Teubner
wurde durch ihren Vater, den international bekannten Food-Fotografen Christian Teubner, ausgebildet. Heute arbeitet sie ausschließlich im Studio für Lebensmittelfotografie Teubner. In ihrer Freizeit ist sie begeisterte Kinderporträtistin – mit dem eigenen Sohn als Modell.

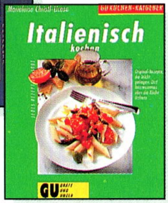
Dorothee Gödert
arbeitete nach ihrer Ausbildung zur Fotografin zunächst im Bereich Stillife- und Interieurfotografie. Nach einem Aufenthalt in Princeton/USA spezialisierte sie sich auf Food-Fotografie. Sie war bei namhaften Food-Fotografen tätig. Seit April 1988 fotografiert sie im Fotostudio Teubner.

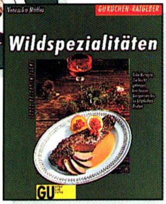
Bunte Vielfalt. Für jeden Geschmack.





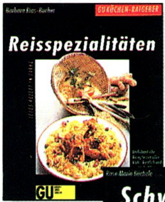


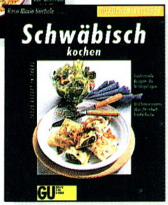




Wenn es sie nicht schon gäbe, müßten wir sie glatt nochmal erfinden: Unsere bunten, konkurrenzlos einfallsreichen **Küchen-Ratgeber** sind einfach **die** Kochbuch-Bestseller schlechthin! Als Sammelobjekt. Zum Verschenken. Am liebsten aber – zum Selberkaufen und tagtäglich Benutzen! Dabei ist das Erfolgsrezept eigentlich ganz einfach: Sie sind kompetent, aktuell und benutzerfreundlich.

Jeder Band 12,80 DM/ 100,- öS/13,80 sfr.











Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Mehr draus machen. Mit GU. GU GRÄFE UND UNZER

Mit Lieblingsgerichten macht das Kinderfest einfach noch mehr Spaß: Süße Schleckereien, gesunde Energiespender und Getränke für den großen Durst – für kleine und größere Kinder ist viel zu finden. Dazu: Anregungen und Tips für die Einladung und Dekorations- und Spielideen für jede Jahreszeit.

JEDES REZEPT VON GU DOPPELT GEPRÜFT



Knabberzoo



Bunte Murmeln

GU GRÄFE UND UNZER

ISBN 3-7742-1760-2